



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## Relatório de Estágio Profissionalizante – Equipa de Iniciados B do Atlético Clube do Cacém

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Luís Pedro Vilar

Ivo Manuel Jerónimo Salgueiro

2013



“Nas grandes batalhas da vida, o primeiro passo para a vitória é o desejo de vencer.”

**Gandhi** (s/d)

“Se estás a tentar atingir algo, irá haver obstáculos. Eu encontrei-os; todos os encontram. Mas os obstáculos não têm que travar-te. Se correres em direcção a uma parede, não voltes para trás desistindo. Descobre como subi-la, atravessa-a, ou faz por isso.

**Michael Jordan** (s/d)

## **Agradecimentos**

A realização do presente trabalho só foi possível devido à contribuição de diversas pessoas e instituições que ajudaram na execução deste relatório de estágio de mestrado. Nesse sentido, gostaria de expressar o meu reconhecido agradecimento a todos aqueles que colaboraram comigo, em especial aos que mais de perto possibilitaram a realização deste trabalho. Assim, esperando não cometer nenhuma omissão, gostaria de expressar a minha gratidão aos seguintes:

Aos meus pais e irmão, pela ajuda e apoio incondicional que me deram ao longo da vida, em particular nesta etapa académica. Bem sei o quanto especial é o terminar deste percurso académico para eles. Mais uma vez, muito obrigado!

À minha restante família pelo apoio, por fazerem parte da minha formação pessoal e terem acompanhado o meu crescimento e desenvolvimento, tanto pessoal como académico.

A todos os meus amigos, por me terem apoiado não só nos momentos de alegria, mas também nos momentos mais difíceis, estando sempre presentes quando necessário. Sem eles, seguramente, este percurso seria bem mais penoso.

Ao orientador, professor doutor Luís Pedro Camelo Vilar, por toda a disponibilidade, compreensão, apoio e orientação, o qual, certamente, sem ele este relatório não seria realizado.

Aos restantes professores da minha vida académica pela transmissão de conhecimento, contribuindo assim para a minha formação.

À Universidade Técnica de Lisboa, actual Universidade de Lisboa, com especial enfoque na Faculdade de Motricidade Humana, pela disponibilização de literatura, todo o esclarecimento de dúvidas acerca do mestrado, bem como todo o apoio logístico.

Gostaria também de agradecer ao Atlético Clube do Cacém, pela possibilidade de estágio que me ofereceram, e em simultâneo à equipa técnica onde estive presente pela compreensão e possibilidade de aplicação de trabalhos referentes ao estágio e ainda por toda ajuda e aprendizagem que me proporcionaram durante o ano competitivo.

Por último, gostaria de agradecer a todos os treinadores com quem já tive a possibilidade de trabalhar na minha curta carreira e que, de uma maneira ou de outra, transmitiram-me conhecimentos fazendo de mim, certamente, um melhor treinador.

## Índice Geral

Agradecimentos .....	III
Índice Geral .....	IV
Lista de Figuras.....	V
Lista de Tabelas .....	VI
Lista de Acrónimos/Abreviaturas .....	VI
Índice de Anexos.....	VII
Resumo.....	IX
Abstract.....	IX
1. Introdução .....	11
2. Enquadramento da Prática Profissional .....	13
2.1. Macro Contexto.....	13
2.2. Contexto Legal .....	16
2.3. Contexto Institucional .....	18
2.4. Contexto de Natureza Funcional .....	19
3. Actividades de Estágio.....	21
3.1. Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino.....	21
3.1.1. Objectivos .....	21
3.1.2 Diagnóstico.....	21
3.1.3. Prognóstico.....	27
3.1.4. Planeamento, Organização e Avaliação do Processo de Treino .....	30
3.2. Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica.....	45
3.2.1. Introdução.....	45
3.2.2. Objectivos .....	47
3.2.3. Métodos .....	47
3.2.4. Procedimentos Estatísticos.....	50
3.2.5. Fidelidade .....	50
3.2.6. Resultados.....	51
3.2.7. Discussão .....	60
3.2.8. Conclusão.....	62
3.3. Área 3 – Participação no Contexto Competitivo .....	63

3.3.1. Introdução.....	63
3.3.2. Objectivos.....	67
3.3.3. Métodos.....	67
3.3.4. Resultados.....	70
3.3.5. Discussão.....	76
3.3.6. Conclusão.....	83
3.4. Área 4 – Relação com a Comunidade.....	84
3.4.1. Objectivos.....	84
3.4.2. Procedimentos.....	84
3.4.3. Avaliação.....	86
3.4.4. Análise Crítica.....	87
4. Conclusão.....	90
5. Referências Bibliográficas.....	92
Anexos.....	99

## Lista de Figuras

<i>Figura 1.</i> Organograma do Clube/ Equipa Técnica.....	19
<i>Figura 2.</i> Percentagem de jogadores no plantel em função da sua posição.....	21
<i>Figura 3.</i> Percentagem de jogadores no plantel em função da utilização do Pé.....	22
<i>Figura 4.</i> Média de peso no plantel em função do sector e corredor.....	22
<i>Figura 5.</i> Média de alturas no plantel em função do sector e corredor.....	22
<i>Figura 6.</i> Média do IMC no plantel em função do sector e corredor.....	23
<i>Figura 7.</i> Média de anos de prática no plantel em função do sector e corredor.....	23
<i>Figura 8.</i> Número de jogadores com os objectivos definidos para os guarda-redes.....	28
<i>Figura 9.</i> Número de jogadores com os objectivos definidos para os defesas.....	29
<i>Figura 10.</i> Número de jogadores com os objectivos definidos para os médios.....	29
<i>Figura 11.</i> Número de jogadores com os objectivos definidos para os avançados.....	29
<i>Figura 12.</i> Cantos Defensivos.....	31
<i>Figura 13.</i> Frequência de Treinos/Jogos por Mesociclos.....	35
<i>Figura 14.</i> Objectivos Gerais por Mesociclo.....	37
<i>Figura 15.</i> Microciclo Padrão 1.....	38
<i>Figura 16.</i> Microciclo Padrão 2.....	38
<i>Figura 17.</i> Microciclo Padrão 3.....	39
<i>Figura 18.</i> Microciclo Padrão 4.....	39
<i>Figura 19.</i> Tendência do processo de treino consoante a sua especificidade.....	40
<i>Figura 20.</i> Escala da PSE de Borg.....	42

<i>Figura 21. Controlo do Treino, através da PSE..</i>	42
<i>Figura 22. Campograma correspondente à divisão topográfica do terreno de jogo em 12 zonas..</i>	49
<i>Figura 23. Exemplo de uma matriz de adjacência..</i>	50
<i>Figura 24. Fórmula de Bellack et al.....</i>	50
<i>Figura 25. Gráfico de rede, alusivo ao jogo A. C. Cacém B vs Sintrense B.....</i>	51
<i>Figura 26. Gráfico de rede, alusivo ao jogo Mucifalense vs A. C. Cacém B..</i>	51
<i>Figura 27. Gráfico de rede, alusivo ao jogo Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém B..</i>	52
<i>Figura 28. Gráfico de rede, alusivo ao jogo Aqualva vs A. C. Cacém B.....</i>	52
<i>Figura 29. Passes recebidos por zona. Jogo entre A. C. Cacém B vs Sintrense B. ....</i>	55
<i>Figura 30. Passes recebidos por zona. Jogo entre Mucifalense vs A. C. Cacém B.....</i>	56
<i>Figura 31. Passes recebidos por zona. Jogo entre Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém B. ...</i>	56
<i>Figura 32. Passes recebidos por zona. Jogo entre Aqualva B vs A. C. Cacém B.....</i>	57
<i>Figura 33. Valor médio das variáveis do PPP em função da idade dos jogadores. ....</i>	71
<i>Figura 34. Valor médio das variáveis do PPP em função da experiência competitiva dos jogadores.....</i>	72
<i>Figura 35. Valor médio das variáveis do PPP em função do corredor dos jogadores. .</i>	73
<i>Figura 36. Valor médio das variáveis do PPP em função do sector dos jogadores. ....</i>	75

## **Lista de Tabelas**

<i>Tabela 1. Calendarização do Campeonato. Divisão pela Dificuldade Imposta pelos Adversários.....</i>	36
<i>Tabela 2. Centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação, alusivas ao jogo A. C. Cacém B vs Sintrense B..</i>	53
<i>Tabela 3. Centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação, alusivas ao jogo Mucifalense vs A. C. Cacém B..</i>	53
<i>Tabela 4. Centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação, alusivas ao jogo Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém B.....</i>	54
<i>Tabela 5. Centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação, alusivas ao jogo Aqualva B vs A. C. Cacém B..</i>	54
<i>Tabela 6. Correspondência entre os valores do PPP e o seu significado.....</i>	69
<i>Tabela 7. Correlações entre as variáveis PPP .....</i>	70
<i>Tabela 8. Comparação com os resultados de outros estudos..</i>	77

## **Lista de Acrónimos/Abreviaturas**

A. C. Cacém – Atlético Clube do Cacém  
 ANTF – Associação Nacional dos Treinadores de Futebol  
 BC – Betweenness Centrality (Centralidade de Intermediação)  
 CC - Corredor Central

CD - Corredor Direito  
 CE - Corredor Esquerdo  
 CTD – Cédula de Treinador de Desporto  
 DC – Sector defensivo, Corredor central  
 DD – Sector defensivo, Corredor direito  
 DE – Sector defensivo, Corredor esquerdo  
 FIFA – Fédération Internationale de Football Association  
 FMH - Faculdade de Motricidade Humana  
 IDC – In-Degree Centralities (Centralidade de Entrada)  
 IDP – Instituto de Desporto de Portugal  
 IMC – Índice de Massa Corporal  
 JDC - Jogos Desportivos Colectivos  
 MDC – Sector médio defensivo, Corredor central  
 MDD – Sector médio defensivo, Corredor direito  
 MDE – Sector médio defensivo, Corredor esquerdo  
 MOC – Sector médio ofensivo, Corredor central  
 MOD – Sector médio ofensivo, Corredor direito  
 MOE – Sector médio ofensivo, corredor esquerdo  
 OC – Sector ofensivo, Corredor central  
 OD – Sector ofensivo, Corredor direito  
 ODC – Out-Degree Centralities (Centralidade de Saída)  
 OE – Sector ofensivo  
 OMS – Organização Mundial de Saúde  
 PPP - Perfil Psicológico de Prestação  
 PSE - Percepção Subjectiva de Esforço  
 SD - Sector Defensivo  
 SMD - Sector Médio Defensivo  
 SMO - Sector Médio Ofensivo  
 SO - Sector Ofensivo  
 UT – Unidade de Treino

## Índice de Anexos

Anexo A: Diagnóstico.....	i
---------------------------	---

Anexo B: Prognóstico .....	i
Anexo C: Planos de Treino .....	xii
Anexo D: Percepção Subjectiva do Esforço .....	xiii
Anexo E: Ficha do Observador .....	cxxxix
Anexo F: Questionário do Perfil Psicológico de Prestação.....	cxliii
Anexo G: Convite às equipas.....	cxlviiiiv
Anexo H: Programa do Torneio.....	cxlix
Anexo I: Ficha de Jogo do Torneio .....	cl
Anexo J: Questionário do Torneio.....	clii
Anexo L: Diploma de Participação no Torneio .....	cliv



## Resumo

No futebol, mais especificamente na área do treino, no sentido de maximizar a aprendizagem e o rendimento dos jogadores e da sua respectiva equipa, cada vez mais é necessário o treinador possuir mais e melhores ferramentas que lhe possam oferecer feedback. Foi neste sentido que se realizou estágio nos Iniciados B do Atlético Clube do Cacém, com a inclusão do estagiário na respectiva equipa técnica, realizando tarefas quer no treino quer fora dele, com o objectivo de colocar em prática todo o conhecimento adquirido em contexto universitário.

O relatório aqui apresentado é global, abrangendo várias áreas do treino, sendo neste é descrito um enquadramento da prática profissional, seguido de toda a actividade desenvolvida durante o estágio. Esta mesma actividade envolveu a organização e gestão do processo de treino, um estudo de investigação inerente à interligação do binómio treino – competição, um outro associado à psicologia e ainda a organização de um torneio. Estas respectivas actividades interligadas oferecem ao treinador o referido feedback sobre a sua equipa, para posteriormente planear e organizar todo o processo condizente à mesma. É assim fundamental haver essa interligação, permitindo posteriormente o planeamento, organização e evolução do processo de treino e consequentemente do jogador em particular e da equipa como colectivo.

**Palavras-Chave:** Atlético Clube do Cacém; Futebol; Planeamento; Organização; Processo de Treino; *Performance*; Análise de Jogo; Análise de redes sociais; Perfil Psicológico de Prestação; Torneio.

## **Abstract**

In football, more specifically in coaching, towards to maximize the players' performance and learning, and their respective team, it's increasingly necessary to the coach to possess more and better tools that provide him feedback. It was in this sense that was held the internship in the Initiates B from Atlético Clube do Cacém, with the inclusion of the trainee in the respective technical team, performing tasks either in or outside the training, in order to put into practice all the knowledge acquired in university context.

The report presented here is global, covering various training areas, and in this is described a professional practice framework, followed by the all activity developed during the internship. This same activity involved the organization and management of the training process, a research study inherent to interconnection of the binomial training – competition, another one associated to psychology and still a tournament organization. These respective interconnected activities provide to the coach the referred feedback about his team, to later plan and organize the entire process befitting to same. It is therefore vital to have this interconnection, allowing later the planning, organization and evolution of the training process and consequently the player in particular and the team as collective.

**Keywords:** Atlético Clube do Cacém; Football; Planning; Organization; Training process; *Performance*; Game analysis; Social network analysis; Psychological Profile Performance; Tournament.

## **1. Introdução**

O treinador aquando a chegada a um clube deverá adquirir um conhecimento sobre o clube, para que os seus procedimentos se tornem mais eficazes e promovam o desenvolvimento mais rápido da equipa e do clube. Neste sentido, é necessário o treinador fazer um planeamento da época para assim saber qual a direcção do percurso e não se desviar desse mesmo trajecto. Para realizar o planeamento, o treinador deverá realizar várias etapas, sendo elas: um estudo prévio de tudo o que envolveu a equipa no passado, definição de objectivos, calendário de competições, programação e a fase de realização (Silva, 1998). Podemos assim, concluir que planear deverá ser uma tarefa diária para o treinador.

No que diz respeito ao planeamento das sessões de treino, estas deverão reger-se segundo o modelo de jogo (ideia do treinador), hierarquizando a aquisição dos seus princípios e englobando aspectos da organização de jogo, treinando, assim, em especificidade (Oliveira et al, 2006). Devido aos diversos constrangimentos que o treinador de futebol defronta no seu treino diário, o planeamento ao nível do microciclo é o mais importante e prático, permitindo ao treinador controlar o trabalho desenvolvido. Neste aspecto de controlo, podemos controlar o mesmo de várias formas, sendo mais comuns o controlo através da PSE (Percepção Subjectiva de Esforço), frequência cardíaca e lactatemia (Garganta, 2001). Outro aspecto de elevada importância na estruturação do microciclo e consequentemente no processo de treino é o controlo da competição, sendo este feito através da análise de jogo. De forma a realizar uma análise de jogo correcta e eficaz é necessário saber qual o método de análise que iremos analisar e quais as variáveis que devemos retirar do jogo. Com a análise de jogo, o treinador terá mais informação para poder corrigir, incrementar e potenciar a qualidade de jogo da sua equipa e ainda preparar a mesma para o jogo do adversário. Podemos então referir que a análise de jogo é um factor importantíssimo para o treinador.

Relativamente ao treino de jovens, um dos requisitos mais importantes a ter em conta é o período sensível e crítico para promover o melhor desenvolvimento dos diversos conteúdos. É de igual forma importante, desde cedo, promover bons hábitos de equipa e de respeito pelo colega, colocando assim, em todas as acções quer por parte do treinador como dos jogadores o grupo no topo dos pensamentos em vez do individual. Consoante a experiência dos jogadores, o treinador deverá também ensinar os aspectos básicos da modalidade, progredindo à medida que esses aspectos forem assimilados. Para construir uma equipa de sucesso, é importante o treinador considerar e desenvolver o jogador como um todo, ou seja, tanto o seu aspecto físico, táctico e psicológico, não só

no processo de treino mas também na relação treinador-atleta. O treinador ainda deverá ter uma boa capacidade de liderança, capacidade de ouvir críticas e saber reflectir sobre essas mesmas críticas e todos os seus procedimentos, promover o bom ambiente no seio da equipa e o espírito de equipa.

Tendo em conta o estágio mais propriamente dito, este foi realizado no âmbito do Mestrado em treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, no clube Atlético Clube do Cacém no escalão de Iniciados B. O treinador estagiário estaria inserido na equipa técnica realizando as tarefas necessárias ao estágio e ajudando os outros dois elementos da equipa técnica nas tarefas respeitantes ao processo de treino, competição e tarefas burocráticas condizentes com a inscrição dos jogadores tanto no clube como na associação de futebol de Lisboa. No estágio foram concebidos 4 áreas de intervenção. A primeira é caracterizada pela organização e gestão do processo de treino, em que pretendia-se que fosse colocado no treino todos os saberes do treinador estagiário suportados pela ciência, promovendo assim competências específicas da modalidade nos jogadores. Outra área caracterizou-se pela investigação e inovação pedagógica, promovendo um estudo de intervenção e pesquisa integrados no desenvolvimento do treino. Foi estabelecida também a participação no contexto competitivo, onde com este trabalho foi pretendido o estudo do grupo de trabalho (Iniciados B). Na quarta área caracterizada pela relação com a comunidade, pretendia-se que o estagiário promove-se a aproximação do clube/equipa com a comunidade do seu meio (futebol) como com o meio exterior (sociedade), participando em actividade de organização. Para além dos referidos trabalhos, pretendia-se que o estagiário conseguisse realizar uma pesquisa transversal a todas as áreas necessário do saber do treinador e conseguisse relacionar todos estes trabalhos com o objectivo de melhorar a sua formação e pensamento global.

O relatório de estágio demonstra o trabalho realizado no clube Atlético Clube de Cacém ao longo da época 2011/2012, a aprendizagem e aplicação dos diversos saberes inerentes à organização e gestão do processo de treino, ao nível da investigação ligada com a prática, à aplicação ao grupo de trabalho e ainda ao nível organizacional.

## **2. Enquadramento da Prática Profissional**

### **2.1. Macro Contexto**

O objectivo principal do treino desportivo é conseguir alcançar um rendimento desportivo elevado, sendo que para isso, um aspecto muito importante que o treinador deverá ter em conta é a construção de uma metodologia de treino eficaz. O treino desportivo é um fenómeno complexo, que integra múltiplos e variados elementos de forma estruturada. Considerando o treino como complexo, deverá este ser perspectivado de forma metodológica, sem esquecer a parte pedagógica. Na aparência simples de um jogo de Futebol esconde-se um fenómeno que assenta numa lógica complexa, a qual é responsável pela opacidade de que o jogo se reveste quando perspectivado como objecto de conhecimento científico, nomeadamente no que diz respeito à sua expressão táctica. Não é possível compreender e explicar a complexidade dos JDC, enquanto sistema de transformação, senão modelarmo-los, apelando assim, a modelos que integrem as noções de ordem, desordem, interacção e organização, ou seja, devemos modelar o jogo, tendo em conta este como um sistema complexo. (Garganta, 1997). O jogo decorre do confronto de dois sistemas complexos (as equipas), constitui um fenómeno eminentemente complexo (Garganta & Pinto, 1994), pelo que se impõe que o jogo seja percebido e concebido a partir da especificidade dessa complexidade.

A imprevisibilidade, arbitrariedade e especificidade de comportamentos e acções são aspectos que convergem para o futebol características particulares apoiadas no apelo à dimensão estratégico-táctica e à capacidade decisional dos jogadores. O futebol está também susceptível a um elevado número de estratégias possíveis, devido ao grande grau de imprevisibilidade e ao número de possibilidade de comportamentos (Garganta, 1997). Por isto, é necessário que o treinador ao planear as sessões de treino elabore exercícios que demonstrem a complexidade existente no futebol, no sentido dos seus jogadores conseguirem resolver essa mesma complexidade, ou seja, suplantem os constrangimentos criados pelo treinador através dos exercícios de treino.

O treino deve visar, mais que tudo, aspectos da organização de jogo, segundo a ideia de jogo do treinador (modelo de jogo), hierarquizando a aquisição dos seus princípios de jogo (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006), pois os comportamentos que os futebolistas demonstram durante o jogo, são em grande parte o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino (Garganta, 1997). Podemos assim mencionar a existência de uma relação interdependente entre a preparação e a competição (Carvalho, 2000). Através do treino, pretende-se que a preparação seja

adequada, isto é, que promova adaptações específicas que viabilizem maior eficácia na competição (Garganta, 1997). Nesse sentido, cada vez mais a excelência desportiva requer uma perspectiva inteira dos processos de treino e de competição (Garganta, 2004). É importante haver um conhecimento da lógica interna do jogo, podendo desta forma estruturar e organizar o processo de treino de forma específica funcionando como um processo, fazendo-o rumar na direcção pretendida. (Pinto, 1991). No sentido de que o treino deverá reger-se segundo a ideia do treinador (modelo de jogo), o treinador elabora e adopta modelos (de jogador, treino e jogo), fundamentando e suportando a sua metodologia de treino e obtendo referências fundamentais ao nível da competição e do processo de treino (Sousa, 2005).

O treino assenta num planeamento pensado e estruturado em função dos objectivos anteriormente definidos, devendo a planificação ser sistemática e dinâmica, recorrendo a uma visão global e integradora dos elementos que influenciam a performance da equipa (Garganta, 1993). Segundo o mesmo autor, a planificação alicerça-se em vários factores: as informações gerais sobre os praticantes (dados pessoais, antropométricos, fisiológicos, historial desportivo e clínico), as informações gerais sobre as condições de treino (horários, locais, instalações e material), as informações específicas sobre os jogadores e equipa (nível de desenvolvimento das capacidade motoras, psíquicas, técnicas e tácticas), informações sobre o calendário competitivo e a esquematização dos princípios de jogo que se pretende implementar (modelo de jogo). Na planificação deve-se analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objectivos e previsões, escolhendo as decisões que promovem a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003). Após o conhecimento e análise das capacidades dos praticantes ou da equipa, e em função dos objectivos definidos, o treinador deverá prescrever exercícios de treino, procurando o desenvolvimento e uma resposta adequada e eficaz por parte dos jogadores às exigências de treino e de competição (Castelo, 2002). O planeamento deve possuir vários pontos: *estudo prévio*, que consiste em analisar o processo de treino a que o jogador e equipa foram submetidos anteriormente e avaliar as suas condições, *definição de objectivos*, sendo eles claros, realistas, acessíveis, operacionais e específicos, deverão estar hierarquizados, definidos tendo em conta a sua natureza (desempenho competitivo, resultados, classificação, nível de execução em competição) e tendo em conta a sua preparação (nível táctico-técnico, adaptações das capacidades condicionais, comportamento em competição e perfil comportamental), *calendário de competições*,

definindo com clareza a extensão do calendário, a localização e extensão dos períodos competitivos, a forma das competições (eliminatórias, confronto directo, entre outras), o número de competições e de jogos e importância das competições, *programação*, sendo esta definida seguindo uma ordem lógica e a *fase de realização*, que coincide com a aplicação do planeamento que deverá ser flexível e acompanhada da sua avaliação (Silva, 1998).

É fundamental para se realizar um planeamento e uma programação eficaz, estruturar a época em períodos com características e objectivos específicos, ou seja, periodizar (Garganta, 2003). O conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objectivos específicos), em função do calendário competitivo, mas principalmente com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo (Garganta, 1993). Para vários autores a periodização vinculava a dimensão física do planeamento, contudo outros autores, têm uma linha de pensamento diferente, entendendo a periodização no futebol como uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos tácticos do jogo, individuais e colectivos, assim como a implícita e progressiva adaptação da equipa e do jogador em termos técnicos, físicos, cognitivos e psicológicos.

A periodização típica envolve três níveis fundamentais: o macrociclo, mesociclo e o microciclo. Uma ideia contrária à divisão da época em períodos é a de que o período preparatório (presente no macrociclo) deixa de ter significado enquanto promoção do aspecto físico, devendo ser considerado como um referencial de preparação tendo em conta o modelo de jogo adoptado pelo treinador. As microestruturas (microciclo) devem agrupar as fases de carga, competição e recuperação de forma cíclica e repetitiva. Podemos ainda referir que o que baliza estruturalmente os microciclos são os jogos, modificando a estrutura do microciclo em função dos mesmos (Calvo, 1998).

Relativamente à forma desportiva e a sua estabilização, no futebol, numa modalidade com longos períodos competitivos e curtos períodos preparatórios, não faz sentido falar de picos de forma, e sim em patamares de rendimento. No futebol, parece mais correcto evitar grandes oscilações da carga, no sentido de prolongar a forma desportiva, aplicando dois princípios que se contrapõem, o princípio da progressão e da estabilização (Garganta, 1993). Esta estabilização da forma desportiva consegue-se através da estruturação de um determinado microciclo, onde o desgaste semanal seja idêntico de semana para semana (Carvalho, 2001).

Os efeitos do treino resultam dos processos de adaptação que ocorrem no organismo do jogador, sendo as adaptações estáveis devido à repetição de estímulos e se deverá adaptar o organismo dos jogadores às especificidades da competição (Queiroz, 1986). Assim, os estímulos devem ter em conta a natureza da modalidade, o modelo de jogo e os factores sócio-psico-cognitivos dos jogadores, sendo que o estímulo de treino induz efeitos imediatos, permanentes e acumulados (Queiroz, 1986). O treinador deverá ter em conta não só o impacto das sessões de treino mas também a competição, tendo estar presente noções como fadiga, homeopatia, recuperação, supercompensação, na organização do processo de treino. É necessário então, uma gestão das cargas de treino no sentido dos jogadores estarem disponíveis para o jogo seguinte, e ainda ter em atenção as repercussões da carga que o próprio jogo constitui, devendo estas serem levadas em conta no planeamento e organização do treino, nomeadamente na recuperação física e psicológica. Existem quatro componentes da carga: volume, densidade, intensidade e frequência (Castelo, 2004). Ao nível da intensidade, podemos alterá-la manipulando algumas variáveis, tais como o espaço, número, tempo e forma, alterando assim também, a complexidade do exercício. Sobre a dinâmica das cargas, deixando de lado uma concepção convencional, actualmente procura-se conciliar o volume com a intensidade, mantendo-se esta com ligeiras mudanças, contudo sempre a níveis muito elevados durante toda a época (Silva, 1998), exceptuando por exemplo exercícios de recuperação.

## **2.2. Contexto Legal**

No que diz respeito ao contexto de actividade do treinador, de forma a estabelecer o acesso e exercício da actividade de treinador de desporto, devemos orientarmo-nos pelo Decreto-Lei nº 248-A/2008 saído no Despacho nº 5061/2010. Neste Decreto-Lei, o acesso e exercício da actividade de treinador de desporto é limitado aos detentores da Cédula de Treinador de Desporto (CTD). Para perceber melhor a CTD, esta é emitida nos graus I a IV, ligados a um quadro crescente de competências para o desempenho da profissão em todos os níveis organizações com serviços de desporto e a todas as modalidades desportivas. Esta disposição obedece às recomendações europeias e articula a formação académica (formação na área das Ciências do Desporto) com a técnico-profissional, efectuando este despacho o acesso à CTD para os titulares de um destes tipos de formação cumprindo assim com as exigências da entidade certificadora – o Instituto de Desporto de Portugal, I.D.P.



Relativamente ao comportamento que o treinador deve possuir, existe um Código de Ética e de Condutas do treinador de futebol e de futsal, sendo esse código referido pela Associação Nacional dos Treinadores de Futebol (ANTF), de forma geral assenta nos seguintes pilares:

A função do treinador de futebol, assume papel de relevo pelo que representa de modelo e exemplo em muitos dos seus comportamentos, sendo que neste quadro, são objectivos gerais do regime de acesso e exercício da actividade de treinador de desporto:

1. A promoção da ética desportiva e do desenvolvimento do espírito desportivo;
2. A defesa da saúde e da segurança dos praticantes, bem como a sua valorização a nível desportivo e pessoal. Quer quando orientados para a competição desportiva quer quando orientados para a participação nas demais actividades físicas e desportivas.

O incumprimento dessas regras pelo treinador, não sendo susceptível de ser objecto de sanções disciplinares, é, no entanto, indispensável à honorabilidade e reconhecimento da função. Referindo o Código de Ética e de Condutas do Treinador de Futebol, os princípios gerais que a ANTF elege como referências éticas para o treinador são: a independência, competência, responsabilidade, integridade, respeito e incompatibilidades. O treinador deve ter comportamentos adequados e próprios com os diversos intervenientes na profissão

Existe também o Código de Ética da FIFA, aplicado a vários agentes do futebol, fazendo parte o treinador. O código é regido por três normas gerais que exponho de seguida.

1. Dos treinadores espera-se que estejam conscientes da importância da sua função assim como das suas obrigações e responsabilidades. A sua conduta deve reflectir o facto de que eles suportam e ainda mais os princípios e objectivos da FIFA, da federação de todas as maneiras e abster-se de qualquer acção que pudesse ser prejudicial a essas metas e objectivos. Devem respeitar o significado de sua fidelidade a FIFA, federação, clubes, e representá-los honestamente, dignamente, respeitavelmente e com integridade.
2. Os treinadores devem mostrar compromisso com uma atitude ética no exercício das suas funções. Devem comportar-se e agir com total credibilidade e integridade.
3. Os treinadores não podem, de forma alguma abusar da sua posição como parte de sua função, especialmente para tirar proveito para ganhos ou fins pessoais.

### **2.3. Contexto Institucional**

O Atlético Clube do Cacém, é um clube do distrito de Lisboa, concelho de Sintra e pertencente à cidade Agualva-Cacém. O clube foi fundado no dia 28 de Julho de 1941, com o nome de Clube Atlético do Cacém, tendo como seus fundadores os sócios Joaquim Esteves, Aníbal Vieira, José de Oliveira, Amadeu dos Santos e Fernando Alves. Por iniciativa de alguns associados na década de 50 passou a designar-se pelo nome que ainda hoje se usa..

Como instalações possui um Parque Desportivo, que engloba quatro campos de futebol, sendo um de relva natural, chamado Campo Joaquim Vieira, com bancada coberta para 100 pessoas para a prática de futebol 11, outro de relva sintética também com bancada coberta, sendo este para a prática de futebol 11 e 7. Existe ainda outro campo de relva sintética de menores dimensões para a prática de futebol 5, e por último um campo pelado para a prática de futebol de 11 e 7. Paralelamente a estas instalações viradas para o futebol, nesse Parque Desportivo foi também inaugurado, no já passado dia 3 de Novembro de 2005, um Ginásio Fitness que serve não só para os atletas do clube, bem como para qualquer pessoa que queira usufruir das suas instalações. No ginásio promove-se a prática de diversas actividades, a exemplo o Kickboxing, Muay Thai, Full Contact, Jiu-Jitsu, Cardio-Fitness, Musculação, Body Combat, Aeróbica.

Noutros tempos, as actividades mais desenvolvidas pelo clube eram a cultura e o recreio, como por exemplo o Teatro, Bailes, Cinema. Na década de 40 com o fenómeno do futebol surgiu também o ciclismo, o ténis de mesa, o xadrez e as damas, como principais modalidades praticadas no clube. Nos anos 70, uma comissão de associados levou a efeito a construção de um Pavilhão Polidesportivo, onde se desenvolveram as actividades de Andebol, Atletismo, Boxe, Ginástica, Luta e Patinagem e futsal (modalidade desenvolvida no Clube desde a época de 2004/2005).

Foi nas modalidades de Futebol e Corrida em Patins que o Atlético Clube do Cacém alcançou reconhecidos êxitos na formação dos seus atletas, onde Manuel Serra foi Internacional e bicampeão europeu de clubes, em representação do Sport Lisboa e Benfica. Nas corridas em patins diversos atletas chegaram à internacionalização, que em representação das selecções nacionais participaram nos Campeonatos da Europa e do Mundo. Ainda na modalidade de patinagem se alcançaram grandes êxitos, nas várias categorias que representaram o Clube em pista e em estrada, foram alcançadas as brilhantes 14 vezes Campeão Nacional. Foi também vendedor de 2 Taças de Portugal, 1 em pista e outra em estrada e ainda conquistou por 7 vezes do Torneio Amizade nas várias categorias participantes.

## 2.4. Contexto de Natureza Funcional

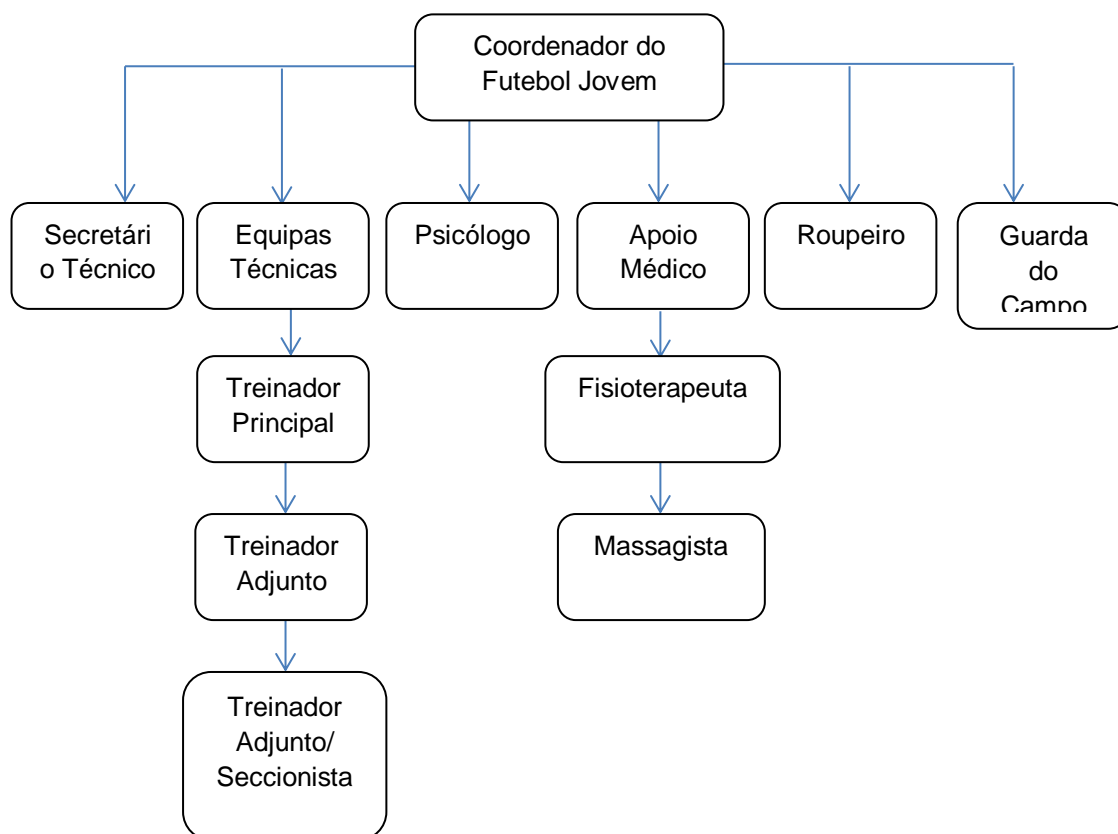


Figura 1. Organograma do Clube/ Equipa Técnica.

No organograma (figura 1), o coordenador do Futebol Jovem coordena tudo o que diz respeito às equipas do futebol jovem, ou seja, desde os iniciados até aos juniores, contudo é importante referir que a sua intervenção era balizada, não interferindo nas questões técnicas respeitantes aos treinadores. O secretário técnico era a pessoa que auxiliava o coordenador do futebol jovem, tratando das burocracias de cada equipa no que diz respeito à inscrição dos jogadores, tanto no clube como na Associação de Futebol de Lisboa.

Relativamente às equipas técnicas, estas eram constituídas por dois ou três treinadores (treinador principal e treinador adjunto ou treinador principal e dois treinadores adjuntos), consoante as exigências da própria equipa e da experiência do corpo técnico. No caso mais específico da equipa técnica dos Iniciados B existiu um treinador principal e dois treinadores adjuntos, sendo que o estagiário era o terceiro treinador, ou seja, o segundo treinador adjunto, acumulando sempre que necessário as funções de seccionista. O treinador principal planeava os treinos e comandava os mesmos, explicando os exercícios, e na competição era o treinador principal quem

realizava o aquecimento, a palestra antes dos jogos e quem mais comunicava com a equipa para dentro de campo. Qualquer decisão ao nível do jogo, como por exemplo as substituições, o último veredicto pertencia sempre ao treinador principal. O treinador adjunto ao nível do treino auxiliava em tudo o treinador principal, sendo que em determinados exercícios era ele quem executava a demonstração. Quando o treinador principal não podia ir ao treino o treinador adjunto assumia o papel do mesmo. Ao nível do jogo o treinador adjunto realizava o aquecimento do guarda-redes e sempre que necessário sugeria ao treinador principal mudanças a realizar. O segundo treinador adjunto, o estagiário, no que diz respeito ao treino era ele quem montava todo o treino, sendo que durante a execução do exercício por parte dos jogadores também ele orientava, corrigia através do feedback, visto que como eram muitos jogadores normalmente cada treinador, dependendo do exercício, preocupava-se com um ou dois grupos. Durante os jogos, o treinador estágio, nos minutos antecedentes ao começo dos mesmos, preocupava-se mais com questões burocráticas como o preenchimento da ficha de jogo e entrega da mesma e tudo o que é necessário ao árbitro. Durante o jogo propriamente dito, o estagiário tinha a preocupação de analisar o adversário, sugerindo sempre qualquer tipo de decisão ao treinador principal, pois tinha a liberdade para o fazer.

Quanto ao psicólogo, este oferecia apoio tanto aos jogadores como aos treinadores, sempre que solicitavam. Sobre o apoio médico, este é composto por duas massagistas e uma fisioterapeuta, estando sempre ao dispor das equipas durante o treino. Nos jogos, só era disponibilizado uma massagista ou fisioterapeuta para os jogos em casa, à excepção do escalão juniores que tinham quer nos jogos em casa ou fora. Existe ainda um roupeiro, sendo ele o responsável por todo o material, tanto para o treino como para o jogo. Na sexta-feira, último dia da semana, alguém da equipa técnica tem de transmitir ao roupeiro quantos jogadores estão convocados, especificando quantos são guarda-redes e quanto são jogadores de campo, no sentido de ele preparar o equipamento e material para o jogo do fim-de-semana. O guarda do campo tem as funções de limpeza das instalações do clube, preocupação em acender e apagar as luzes dos campos e ainda a resolução de qualquer outro problema que surja. No dia de jogo é importante no sentido de ser ele a fornecer o material e equipamento para as equipas, substituindo o roupeiro que não trabalha ao fim de semana, e na preparação do lanche oferecido aos jogadores depois dos jogos.

### 3. Actividades de Estágio

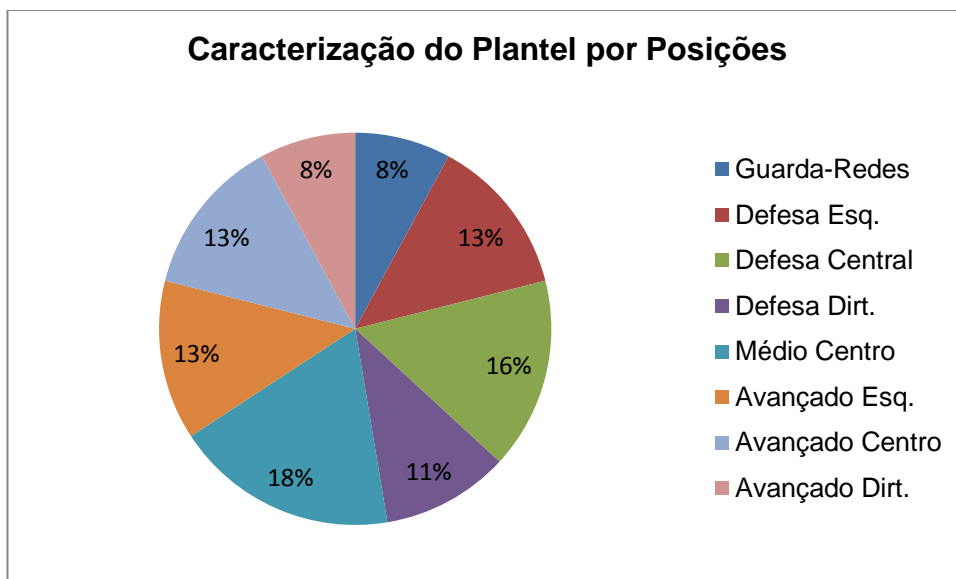
#### 3.1. Área 1 – Organização e Gestão do Processo de Treino

##### 3.1.1. Objectivos

Esta área da actividade de estágio teve como objectivos principais colocar no processo de treino os saberes transversais e interdisciplinares do treinador estagiário, mobilizando dados da investigação relacionados com o treino. Outros objectivos prenderam-se com a organização do treino, promoção de aprendizagens no quadro científico, pedagógico e didáctico no âmbito do treino e utilização da avaliação nas suas diversas especificidades, como elemento regulador e promotor da qualidade de treino. No sentido de concretizar os objectivos o treinador estagiário definiu objectivos específicos, sendo eles: fazer o diagnóstico do clube e do que envolvia a sua equipa, realizar um prognóstico, definindo os objectivos competitivos e de processo, tanto ao nível colectivos como individual. Outro objectivo específico definido foi a realização do planeamento, organização e avaliação, definindo o modelo de jogo, periodização da época e avaliação e controlo tanto do treino como da competição.

##### 3.1.2 Diagnóstico

##### 3.1.2.1 Caracterização dos Atletas



*Figura 2.* Percentagem de jogadores no plantel em função da sua posição (guarda-redes, defesa esquerdo, defesa central, defesa direito, médio centro, avançado esquerdo, avançado centro, avançado direito).

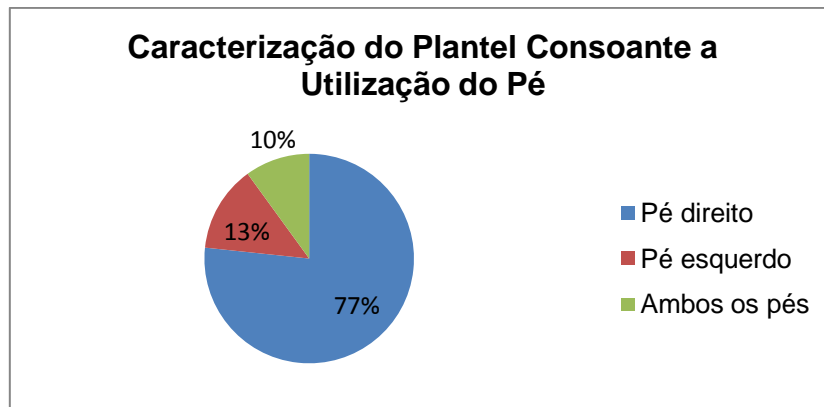


Figura 3. Percentagem de jogadores no plantel em função da utilização do Pé (direito, esquerdo e ambos).

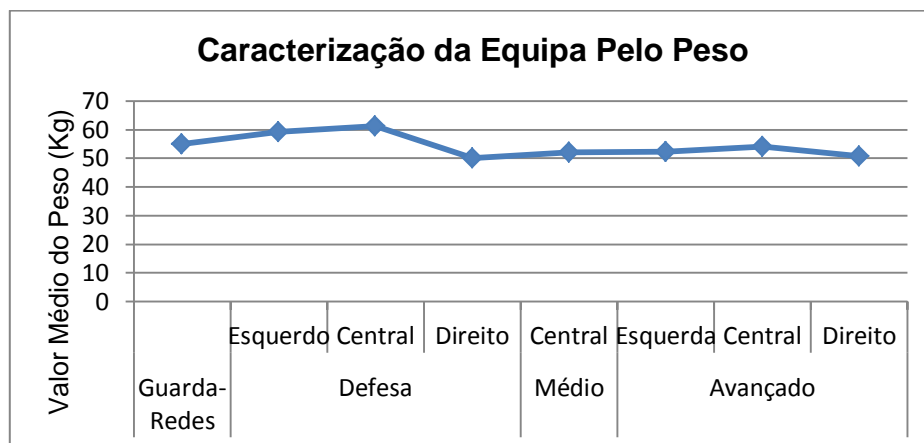


Figura 4. Média de peso no plantel em função do sector (guarda-redes, defesa, médio e avançado) e corredor (esquerdo, central e direito).

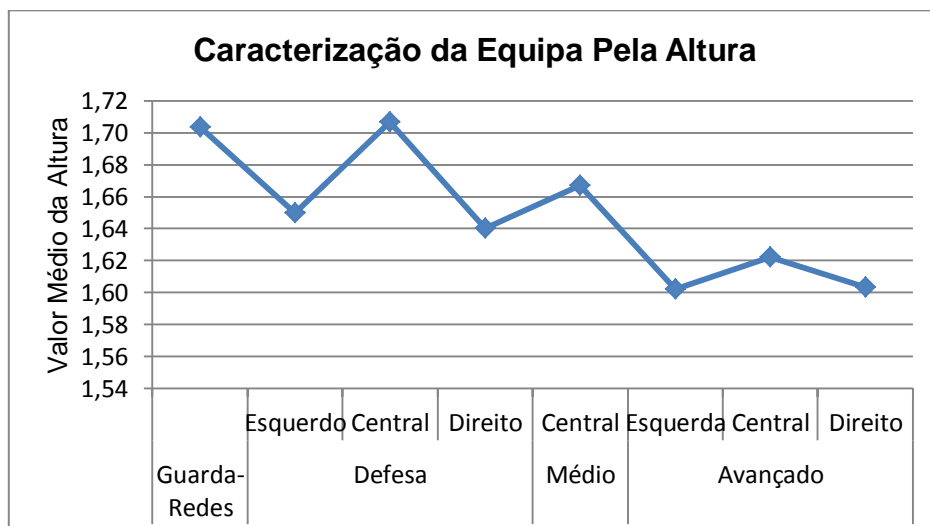


Figura 5. Média de alturas no plantel em função do sector (guarda-redes, defesa, médio e avançado) e corredor (esquerdo, central e direito).

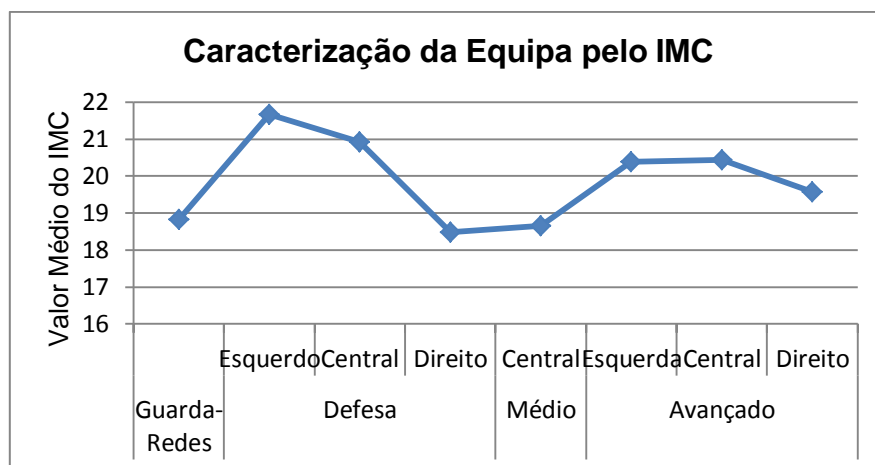


Figura 6. Média do IMC no plantel em função do sector (guarda-redes, defesa, médio e avançado) e corredor (esquerdo, central e direito).

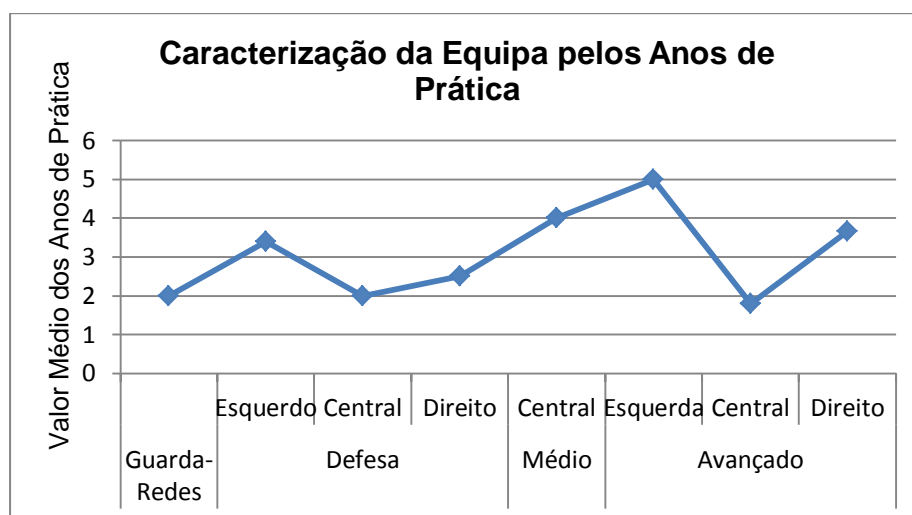


Figura 7. Média de anos de prática no plantel em função do sector (guarda-redes, defesa, médio e avançado) e corredor (esquerdo, central e direito).

O plantel dos Iniciados B do Atlético Clube do Cacém é uma equipa com uma grande quantidade de jogadores (30), onde através da figura 2, verificamos a distribuição do plantel pelas posições (sectores e corredores). Notamos que 8% do plantel são guarda-redes, 11% defesas direito, 13% defesas esquerdos e 16% defesas centrais. Relativamente ao sector médio, 18% do plantel é constituído por médios centro. Quanto ao sector ofensivo, 8% são avançados direitos, 13% avançados esquerdo e 13% avançados centro.

No que diz respeito à utilização do pé (figura 3), apurámos um claro predomínio quanto à utilização do pé direito, ou seja, 77% do plantel é destro. Sobre a utilização do

pé contrário, o esquerdo, 13% utiliza preferencialmente esse mesmo pé. Com menor percentagem, com 10% de jogadores, são os que utilizam ambos os pés, não tendo nenhum pé como preferencial.

Quanto aos valores de peso apresentados pela equipa (figura 4), podemos notar que os Guarda-Redes, Defesa Esquerdo e Defesa Central, apresentam valores médios de peso (entre 55 a 60 Kg) superiores que as restantes posições. Os Defesa Direito, Médio Centro, Avançado Esquerdo, Avançado Centro e Avançado Direito apresentam valores próximos entre os 50 e 55 Kg. Podemos ainda mencionar que os defesas centrais são os que apresentam maiores valores de peso e os defesas direitos e avançados direitos os com menores valores.

Na figura 5, verificamos que os valores médios da altura do plantel por posições são muito variáveis, sendo que as posições mais altas são as dos Guarda-Redes e Defesa Central, com valores perto dos 1,70 metros. Por oposição, as posições com alturas mais baixas são as dos Avançados Direito e Esquerdo, com sensivelmente 1,60 metros de altura média.

No que diz respeito ao IMC (figura 6), averiguamos que as posições com valores médios mais baixos são as de Guarda-Redes, Defesa Direito e Médio Centro, pelo contrário os valores mais elevados são os dos defesas esquerdos e defesas centrais. Para verificarmos se os jogadores têm o peso normal ou se estão abaixo ou acima desse peso devemos fazer uma análise mais individual e utilizar os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), através das suas tabelas de IMC para crianças/jovens entre os 5 e 19 anos.

Relativamente à figura 7, que caracteriza a equipa pelos anos de prática, notamos que grande parte dos jogadores têm entre 2 e 4 anos, sendo que a posição com valores médios mais baixos é a de avançado centro, com um valor médio abaixo dos 2 anos e, pelo contrário, a posição de avançado esquerdo apresenta o valor médio mais alto com 5 anos de prática do futebol. Verificamos assim, que o plantel tem pouca experiência de treino e de competição, tendo em conta que é um plantel de Iniciados sendo a maioria dos jogadores de segundo ano.

### **3.1.2.3. Caracterização do Contexto Competitivo**

#### *3.1.2.3.1. Caracterização do quadro e nível competitivo*

Os iniciados B do Atlético Clube do Cacém na época de 2011/2012, encontraram-se na competição Distrital, sendo esta constituída por três divisões, isto é, uma divisão de honra, composta por dezasseis equipas, uma primeira divisão composta por 3 séries,



onde cada série é formada por catorze equipas, e uma segunda divisão, constituída por cinco séries, onde cada uma possui também catorze equipas. Os Iniciados B do Atlético Clube do Cacém encontraram-se na segunda divisão distrital, na série quatro, onde subia a equipa que terminasse em primeiro o campeonato, no sentido contrário desciam oito equipas. Em anexo (Anexo A) encontra-se o quadro competitivo, onde estava inserido os Iniciados B do Atlético Clube do Cacém.

#### *3.1.2.3.2. Caracterização dos Adversários*

Relativamente aos adversários do Atlético Clube do Cacém, do escalão iniciados B, como podemos observar através do quadro competitivo (Anexo A), existem treze adversários. Sobre cada um dos clubes, podemos mencionar que o Sport União Sintrense é um clube da cidade de Sintra e joga no Campo do Sintrense nº2, sendo este possuidor de um relvado sintético. No que diz respeito à União Recreativa das Mercês, joga na localidade Mercês, no Campo Tapada das Mercês, num campo de terra batida. Quanto ao Clube Futebol Montelavarenses é da localidade Montelavar e os seus jogos realizam-se no Campo Motelavarenses num relvado sintético. Relativamente ao Clube Atlético Pêro Pinheiro é da localidade de Pêro Pinheiro e os seus jogos em casa são realizados no Campo Pardal Monteiro, possuidor de relvado sintético. Sobre a Sociedade Recreativa de Albarraque é da localidade de Albarraque e joga no Campo do Albarraque em terra batida. No que diz respeito ao clube Recreios Desportivos de Algueirão, este joga no Campo do Algueirão, possuidor de relvado sintético, na localidade de Algueirão. Quanto ao Arsenal 72 – Desporto e Cultura é um clube da localidade de Mem Martins e os jogos em casa são realizados no Parque Desportivo Casal São José em terra batida. Relativamente ao clube União Recreativa e Cultural da Abrunheira nos seus jogos em casa joga na localidade de Lourel, no Campo Sargento Arménio, possuidor de relvado Sintético. Sobre o Clube Desportivo de Belas é da localidade de Belas e os seus jogos em casa realizam-se no Campo António P. Pinto Basto com relvado sintético. Quanto ao clube Mem Martins Sport Clube, este é da localidade de Mem Martins e joga no Campo Quinta Recanto, possuidor de terra batida. No que diz respeito ao Ginásio Clube 1º de Maio de Agualva, os seus jogos em casa são na freguesia de Agualva no Campo Engenheiro Leonardo Carvalho, num relvado sintético. Relativamente ao clube Grupo Desportivo Malveira da Serra é da localidade da Malveira da Serra e joga no Campo do Malveira Serra, possuidor de um relvado sintético. Por fim, o clube União Mucifalense joga em casa no Campo Engenheiro Álvaro Garcia Carvalho, num relvado sintético, na localidade de Mucifal.

Os jogos fora do Atlético Clube do Cacém, como podemos constatar pela descrição dos clubes adversários, incluem viagens curtas. Todos os clubes adversários são relativamente próximos da localidade Agualva-Cacém, situando-se no concelho de Sintra ou de Cascais, não exigindo grandes preocupações à equipa técnica nesse sentido.

#### **3.1.2.4. Caracterização das Condições de Trabalho**

##### *3.1.2.4.1 Recursos Temporais*

As sessões de treino têm a duração de uma hora e quinze minutos, sendo estas às terças, quintas e sextas-feiras das 20h às 21h15m. No sentido de rentabilizar o tempo total disponível para o treino a equipa técnica podia organizar o treino no terreno antes da hora do mesmo, contudo, esta ideia não foi possível concretizar, pois antes do treino existiam outras equipas a realizar as suas sessões de treino. Apesar disto, o material era requisitado no roupeiro antes do começo do treino, no sentido, de quando estivesse na hora de este começar o material já estar no campo, e assim, conseguir diminuir ao mínimo as perdas temporais.

##### *3.1.2.4.2. Recursos Materiais/Logísticos*

Relativamente aos recursos materiais/logísticos, tudo o que foi extremamente necessário, tanto em dia de treino como de jogo não faltou. A equipa possuiu sempre um balneário para se equipar, o mesmo acontecendo para os treinadores. Para treinar, visto que o clube tinha três equipas de Iniciados, A, B e C, treinando sempre à mesma hora, e às terças e quintas-feiras só terem um campo sintético para as três equipas, foi combinado pelas equipas técnicas das três equipas um sistema de rotação. Uma equipa tinha metade do campo para treinar e as outras duas tinham, cada uma, um quarto do campo, sendo que a equipa que possuía a metade do campo era sempre alternada de semana para semana. Na sexta-feira, a equipa treinava sempre num quarto do relvado natural, estando este em péssimas condições para objectivos como o passe e recepção orientada, sempre enfatizados nas sessões de treino.

O clube ainda disponibilizava, para palestras, uma sala com um quadro em formato de campo, no sentido de facilitar algumas explicações que as equipas técnicas achassem interessantes e necessárias os seus jogadores terem em atenção, sendo, em dia de jogo em casa, utilizada para palestra antes do mesmo. Sobre o material do treino propriamente dito, este podia ser requisitado no roupeiro, sem condicionalismos, excepto as bolas, onde cada equipa tinha as suas bolas, estando definido desde o início da época que cada equipa possuía 10 bolas até ao fim da mesma, ou seja, se alguma equipa

perdesse alguma bola, esta não era repostada. No posto médico, quando um jogador necessitasse de ser assistido, todo o material que fosse necessário utilizar, presente no local referido, era utilizado pela fisioterapeuta e massagistas.

### **3.1.3. Prognóstico**

#### **3.1.3.1. Objectivos Competitivos**

Numa reunião no início da época entre a equipa técnica dos Iniciados B do Atlético Clube do Cacém com o coordenador do futebol jovem, este último referiu que o objectivo não seria alcançar determinado lugar no campeonato, ainda para mais, um eventual objectivo de subida dependeria sempre dos Iniciados A subirem também no seu respectivo campeonato. Desta forma, ao nível de objectivos competitivos foi mencionado à equipa técnica que não seria fixado nenhum objectivo. Tendo isto em conta, a equipa técnica em consonância com os jogadores definiu sempre objectivos de curto prazo, ou seja, para as três jornadas seguintes. Com a definição dos objectivos desta forma, pretendeu-se criar nos jogadores uma motivação permanente. A forma adoptada permitia à equipa ter várias opções de resultados para conseguir os pontos projectados para as três jornadas.

#### **3.1.3.2. Objectivos de Processo (nível colectivo)**

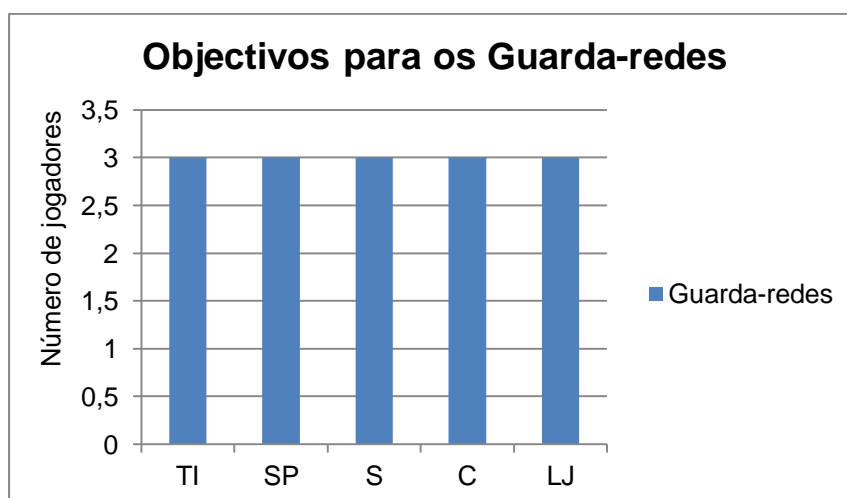
Na mesma reunião, referida anteriormente, com o coordenador do futebol jovem, foi referido à equipa técnica que um objectivo de processo seria que a equipa apresentasse um futebol vistoso, atractivo. Como isto é subjectivo, a equipa técnica definiu alguns objectivos de processo, tendo em conta o colectivo, baseando-se numa avaliação inicial aos jogadores, realizada pela equipa técnica, nas primeiras duas semanas de treinos. Assim, foi definido os seguintes objectivos de processo:

- 1) Aperfeiçoar técnicas de base como o passe, recepção orientada, protecção da bola, condução de bola, finta, desmarcação, remate, marcação, desarme e interceptação;
- 2) Aprendizagem dos princípios específicos de jogo defensivo: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração;
- 3) Aprendizagem dos princípios específicos de jogo ofensivo: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço;
- 4) Aprendizagem e melhoramento do posicionamento defensivo e ofensivo;
- 5) Colocação de agressividade sobre o portador da bola;
- 6) Desenvolvimento e manutenção das capacidades condicionais;

- 7) Aprendizagem dos momentos de jogo consoante o modelo de jogo: organização defensiva e ofensiva, transição defesa-ataque e ataque-defesa;
- 8) Melhorar a tomada de decisão
- 9) Desenvolvimento psicológico e emocional
- 10) Desenvolvimento da comunicação entre o grupo

### **3.1.3.3. Objectivos de Processo (nível individual)**

A equipa técnica através da sua avaliação inicial e individual a cada jogador, realizada através das primeiras duas semanas de treinos (contém seis treinos) estabeleceu os objectivos presentes nas figuras 8, 9, 10 e 11. Assim, é importante mencionar que para os guarda-redes foram identificados os seguintes objectivos: (i) técnica individual (TI); (ii) sentido posicional (SP); (iii) saídas (S); (iv) comunicação (C); e (v) leitura do jogo (LJ). Relativamente aos defesas e médios identificou-se os objectivos: (i) técnica individual (TI); (ii) comunicação (C); (iii) agressividade (A); (iv) atitude competitiva (AC); (v) princípios específicos de jogo (PEJ); (vi) capacidades condicionais (CC); (vii) posicionamento (P); e (viii) tomada de decisão (TD). Quanto aos avançados os objectivos definidos foram os seguintes: (i) técnica individual (TI); (ii) comunicação (C); (iii) agressividade (A); (iv) atitude competitiva (AC); (v) princípios específicos de jogo (PEJ); (vi) capacidades condicionais (CC); (vii) posicionamento (P); (viii) tomada de decisão (TD); e (ix) finalização (F). Referir que o desenvolvimento de aspectos mais específicos do guarda-redes foi trabalhado no treino do mesmo. Nas figuras 8, 9, 10 e 11, podemos verificar, para cada sector, o número de jogadores que obtêm cada um dos objectivos.



*Figura 8.* Número de jogadores com os objectivos definidos para os guarda-redes.

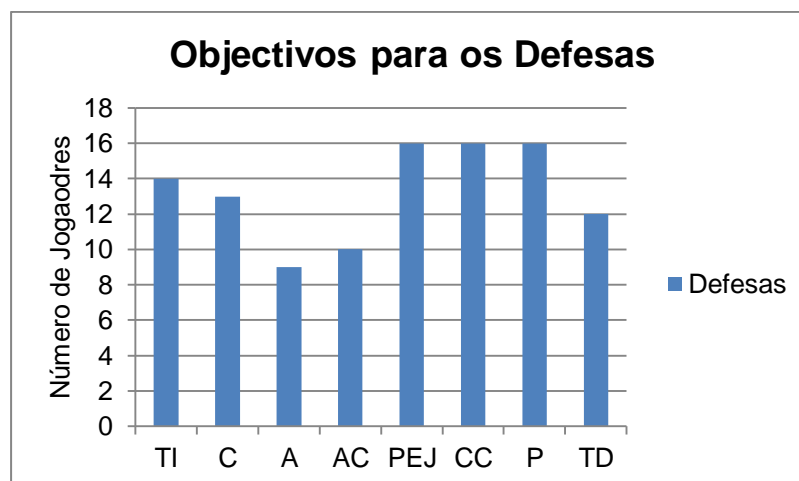


Figura 9. Número de jogadores com os objectivos definidos para os defesas.

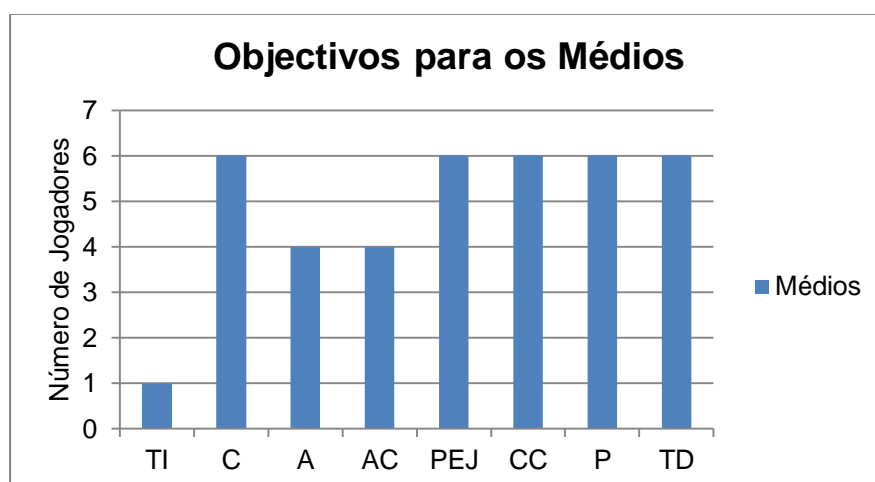


Figura 10. Número de jogadores com os objectivos definidos para os médios.

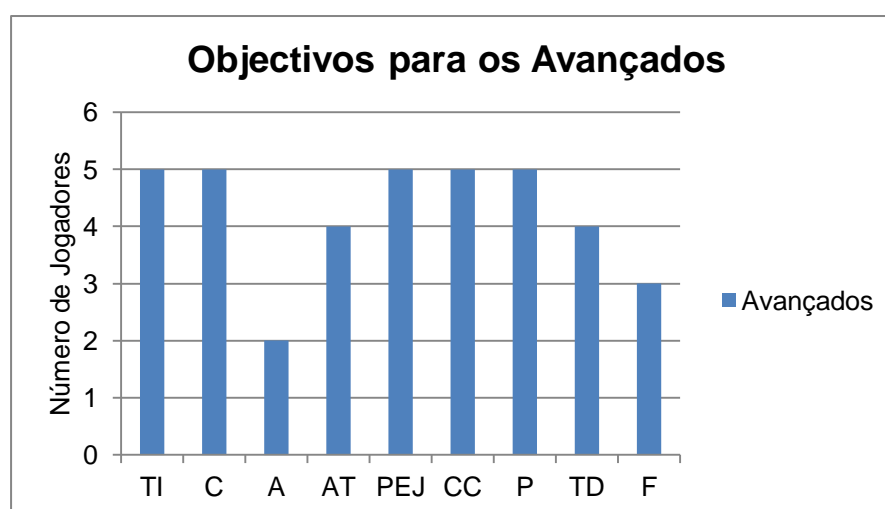


Figura 11. Número de jogadores com os objectivos definidos para os avançados.

Podemos constatar, através do visionamento das figuras 8, 9, 10 e 11, que os objectivos individuais de cada jogador são assemelham-se com os objectivos de processo colectivos e entre os objectivos individuais os aspectos a melhorar são frequentemente os mesmos, nesse sentido a equipa técnica focalizou-se mais nos dez objectivos de processo a nível colectivo, melhorando assim os objectivos de processo também ao nível individual. Nas figuras 8 e 9, podemos verificar que os Guarda-Redes têm os mesmos objectivos, sendo que estes foram comunicados ao treinador de guarda-redes. Os Defesas têm como objectivos melhorar principalmente os princípios específicos de jogo, desenvolvimento das capacidades condicionais e o seu posicionamento. Relativamente aos Médios, verificamos que a comunicação, princípios específicos de jogo, desenvolvimento das capacidades condicionais, o posicionamento e a tomada de decisão são os principais factores a melhorar no treino. No que diz respeito aos avançados, estes têm principalmente de melhorar a técnica individual, comunicação, princípios específicos do jogo, capacidades condicionais e o posicionamento, tendo por isso estes conteúdos como objectivos individuais como prioritários. De uma forma geral, o plantel dos Iniciados B, como podemos constatar pelas anteriores figuras, tem como principais objectivos individuais a comunicação, princípios específicos do jogo, capacidades condicionais e o posicionamento.

### **3.1.4. Planeamento, Organização e Avaliação do Processo de Treino**

#### **3.1.4.1. Modelo de Jogo**

O Modelo de Jogo adoptado pelos Iniciados B na época 2011/2012 é transversal a todas as equipas do futebol jovem do Atlético Clube do Cacém, tendo as seguintes características:

#### **MODELO DE JOGO**

##### ***Características Gerais***

- CAPACIDADE DE IMPOR O NOSSO JOGO
- ❖ Apresentar sempre uma atitude combativa
- ❖ Provocar e saber aproveitar os erros do adversário
- ❖ Provocar e saber aproveitar os momentos de mudança repentina do ritmo de jogo (transições)

##### ***Sistema de jogo Adoptado***

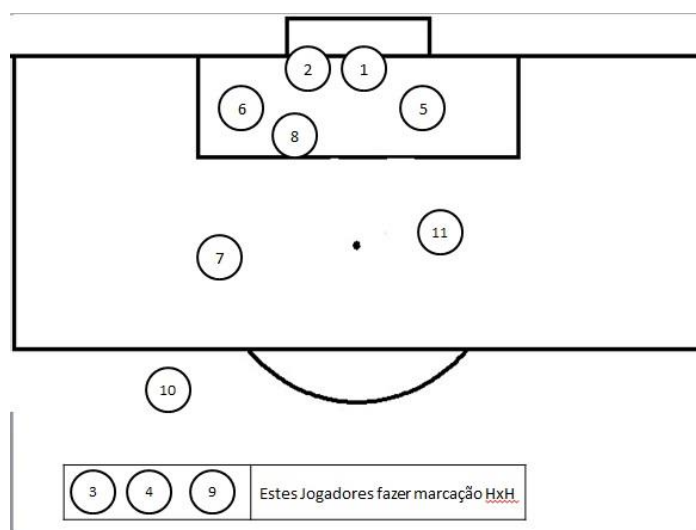
- 1:4:3:3

## ***Método de Jogo Defensivo***

### *1.1 Zona pressionante*

### *1.2 Características do jogo defensivo:*

- ❖ Pressão constante sobre o portador da bola à saída do 1º sector adversário;
- ❖ A marcação torna-se mais combativa/activa no “centro” do jogo;
- ❖ Controle do adversário, recorrendo, se necessário, à utilização das leis de jogo, na zona do meio campo;
- ❖ Grande combatividade nas marcações junto à nossa baliza;
- ❖ Rápida transição ataque - defesa (recuperação defensiva);
- ❖ No momento da perda da bola, o jogador mais próximo desta deve pressionar de forma a condicionar a construção ofensiva da equipa adversária;
- ❖ Quando em superioridade ou igualdade numérica a equipa deve manter a pressão;
- ❖ Quando em inferioridade a equipa deve posicionar-se, equilibrando a nossa estrutura defensiva;
- ❖ Mantendo os três sectores sempre juntos, pomos em prática o princípio de jogo defensivo Concentração;
- ❖ Utilização da posição 3 e 4 defendendo zona, sem recurso a libero;
- ❖ Quando a bola está no corredor central a nossa defesa joga em linha;
- ❖ Quando a bola está no corredor lateral o nosso lateral aproxima do portador da bola, o 1º central efectua cobertura defensiva ao lateral, o 2º central e o lateral do lado oposto equilibram em linha;
- ❖ Lances de bola parada:



*Figura 12. Cantos Defensivos*

- ❖ Adiantamento defensivo, na linha da barreira ou na linha da área, nos livres laterais e ou frontais;
- ❖ Livres Laterais:
  - A barreira deverá ser constituída pelos jogadores 2 e 7 ou 5 e 11;
  - Entre a barreira e a marca de grande penalidade, (Zona 1) deverá posicionar-se o jogador 8 ou 10 que depois irá reequilibrar na zona central;
  - Os jogadores 3; 4; 6 e 9 fazem marcação homem a homem
- ❖ Diminuição de pressão sobre os jogadores longe do centro de jogo;
- ❖ Obrigar o ataque adversário a deslocar-se para espaços onde seja mais fácil a recuperação da bola (corredores laterais).

### *1.3 Funções dos jogadores*

- ❖ A posição 2 ou 5 fecham dentro em função do centro de jogo, tendo como referência o limite entre a pequena área e o centro da baliza;
- ❖ As posições 3 e 4 exercem cobertura sobre a nossa linha defensiva mais próxima da nossa baliza (laterais e central);
- ❖ A posição 6 exerce cobertura sobre a segunda linha defensiva (Posição 8 e 10), sendo responsável, quando necessário, pela marcação ao nº10 adversário, mas nunca de forma fixa, sempre em função do centro de jogo;
- ❖ Os jogadores das posições 7 e 11 são responsáveis pelos laterais do adversário, defendendo o seu corredor ou fechando por dentro quando a bola está no lado oposto (diagonal defensiva);
- ❖ Os jogadores das posições 7 e 11 quando fecham por dentro defendem em frente à linha defensiva adversária;
- ❖ Os jogadores 10, 9 e 8 responsabilizam-se por fazer pressão no centro do terreno, obrigando o adversário a jogar nos corredores laterais;
- ❖ Os jogadores 7 e 11 condicionam a entrada da bola no corredor central.

### *1.4 Meios Técnicos Dominantes*

- ❖ Intercepção (incluindo jogo aéreo);
- ❖ Desarme;
- ❖ Marcação;
- ❖ Carga;
- ❖ Técnica de guarda-redes.

### *1.5 Meios Tácticos Dominantes*

- ❖ Princípios defensivos (contenção, cobertura defensiva e equilíbrio);



- ❖ Marcação zona / zona de pressing;
- ❖ Concentração defensiva.

### ***Método de Jogo Ofensivo: Ataque Organizado***

#### *2.1 Características*

- ❖ Utilizado como variante do ataque rápido;
- ❖ Varia o ritmo do jogo, recorrendo aos métodos ataque rápido e ataque organizado;
- ❖ Transição organizada defesa – ataque, nunca esquecendo o processo defensivo, privilegiando a utilização dos corredores laterais;
- ❖ Aplica circulações tácticas pré-definidas e/com combinações simples, aplicando alternadamente o passe curto ou longo;
- ❖ A equipa deverá alternar o centro de jogo, circulando a bola entre corredores;
- ❖ Cria superioridade numérica nos corredores e ataca preferencialmente pelas faixas laterais;
- ❖ Circulação da bola no meio - campo do adversário e arrisca a aplicação de remates de meia distância para fazer subir o adversário;
- ❖ Mobilidade garantida através de constantes desmarcações;
- ❖ Definição de esquemas tácticos;
- ❖ Definição das entradas à Zona 1, 2 e 3, pelas posições 9, 8 ou 10 e 7 e ou 11;
- ❖ Ocupação racional do espaço de jogo, jogando em largura e profundidade;
- ❖ Na 1ª fase da construção os jogadores dos corredores dão largura;
- ❖ Em função da saída da bola, o lateral contrário ao centro do jogo deverá fechar.

#### *2.2 Função dos Jogadores*

- ❖ Quando o jogador da posição 1 tem posse de bola os centrais deverão dar largura entre a pequena área e a grande área;
- ❖ Quando a bola está na posição 3 ou 4, as posições 2/5/7 e 11 deverão dar largura e a posição 9 deverá dar profundidade;
- ❖ Posições 3, 4 e 6 são determinantes na coordenação do jogo através da circulação da bola e na vigilância defensiva aos adversários que não defendem, tendo a sua ocupação espacial pouca mobilidade;
- ❖ As posições 2 e 5 participam no jogo ofensivo através de desmarcações de ruptura perpendicular, procurando o desequilíbrio de 2:1 (em especial quando o adversário joga com dois pontas-de-lança) ou efectuam vigilância defensiva no seu corredor;

- ❖ O jogador da posição 8 e 10 apoia o ataque e aproveita a criação de espaços criados pelo arrastamento da marcação originada pela mobilidade dos jogadores 7, 9 e 11;
- ❖ Os jogadores 7 e 11 não se fixam nas linhas, garantindo uma enorme variabilidade nos seus deslocamentos e aproveitando os arrastamentos da marcação feitos pelo jogador 9, para explorar o remate de meia distância ou fora de área;
- ❖ Mobilidade da posição 9 em profundidade e largura.

### *2.3 Meios Técnicos Dominantes*

- ❖ Passe (curto e longo) e recepção;
- ❖ Condução;
- ❖ Drible/finta/simulação;
- ❖ Desmarcação;
- ❖ Cruzamento;
- ❖ Finalização (incluindo o cabeceamento).

### *2.4 Meios Tácticos Dominantes*

- ❖ Desmarcação de ruptura;
- ❖ Desmarcação de apoio;
- ❖ Transição defesa – ataque de forma rápida mas elaborada;
- ❖ Compensações e Coberturas;
- ❖ Combinações.

## **Método de Jogo Ofensivo: Ataque Rápido**

### *3.1 Características*

- ❖ Método de jogo ofensivo predominante;
- ❖ Utilizado como variante do ataque continuado, acelera o ritmo do jogo;
- ❖ Rápida transição defesa – ataque, nunca esquecendo o processo defensivo;
- ❖ Aplica circulações tácticas pré-definidas e/com combinações simples, directas e indirectas;
- ❖ Aplica preferencialmente o passe longo;
- ❖ Cria superioridade numérica nos corredores e ataca preferencialmente pelas faixas laterais;
- ❖ Tenta circular a bola no meio campo do adversário, procurando criar situações de finalização e mais rapidamente possível;
- ❖ Elevada mobilidade;
- ❖ Definição das entradas na zona 1, 2 ou 3 de finalização;

- ❖ Definição de esquemas tácticos.

### 3.2 Meios Técnicos Dominantes

- ❖ Passe (curto e longo) e recepção;
- ❖ Cruzamento;
- ❖ Condução;
- ❖ Drible/finta/simulação;
- ❖ Desmarcação;
- ❖ Finalização (incluindo o cabeceamento).

### 3.3 Meios Tácticos Dominantes

- ❖ Desmarcações de ruptura;
- ❖ Desmarcações de apoio;
- ❖ Transição defesa – ataque de forma rápida mas elaborada;
- ❖ Compensações e coberturas;
- ❖ Combinações.

### 3.4 Esquemas Tácticos Ofensivos

- ❖ Todos os lançamentos e livres no meio campo ofensivo deverão ser realizados pelo jogador mais próximo, logo que o jogo seja interrompido;
- ❖ Todos os livres no 1º e 2º sector são marcados rapidamente pelo jogador mais próximo da bola, sem descurar o equilíbrio defensivo.

#### 3.1.4.4. Periodização

##### 3.1.4.4.1. Planeamento da Época Desportiva 2011/2012

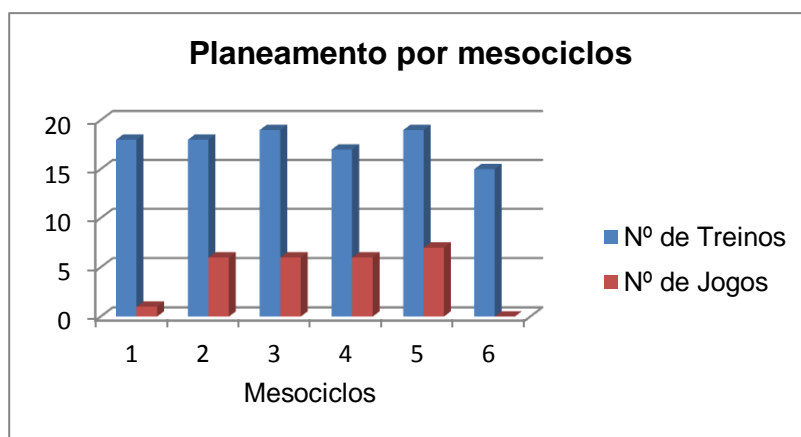


Figura 13. Frequência de Treinos/Jogos por Mesociclos.

Analisando a figura 13, verificamos que, por mesociclo, o número de treinos foi sensivelmente os mesmos, contudo podemos verificar que no último mesociclo houve uma menor quantidade de treinos do que nos restantes e nos mesociclos 3 e 5 houve uma maior quantidade de treinos. Ao nível dos jogos, notamos que não foram jogados jogos no último mesociclo, devido aos referido mesociclo pertencer ao período transitório. Pelo contrário, foi no mesociclo 5, onde foram jogados maior quantidade de jogos, contudo podemos mencionar que durante o período competitivo (desde o início do mesociclo 2 até ao fim do mesociclo 5) a quantidade de jogos por mesociclo foi muito idêntica.

Adversários	Jornada	Data	Jogo
Fortes	2ª	23/10/11	Atlético do Cacém vs Mucifalense
	4ª	06/11/11	Algueirão vs Atlético do Cacém
	8ª	04/12/11	União Mercês vs Atlético do Cacém
	9ª	11/12/11	Atlético do Cacém vs Montelavarenses
	12ª	15/01/12	CD Belas vs Atlético do Cacém
	15ª	05/02/12	Mucifalense vs Atlético do Cacém
	17ª	19/02/12	Atlético do Cacém vs Algueirão
	21ª	18/03/12	Atlético do Cacém vs União Mercês
	22ª	25/03/12	Montelavarenses vs Atlético do Cacém
	25ª	15/04/12	Atlético do Cacém vs CD Belas
Médios	1ª	16/10/11	Sintrense vs Atlético do Cacém
	3ª	30/10/11	Atlético do Cacém vs Pêro Pinheiro
	7ª	27/11/11	Atlético do Cacém vs Malveira Serra
	13ª	22/01/12	Atlético Clube do Cacém vs Aqualva
	14ª	29/01/12	Atlético do Cacém vs Sintrense
	16ª	12/02/12	Pêro Pinheiro vs Atlético do Cacém
	20ª	11/03/12	Malveira Serra vs Atlético do Cacém
	24ª	08/04/12	Arsenal 72 vs Atlético do Cacém
Fracos	26ª	22/04/12	Aqualva vs Atlético do Cacém
	5ª	13/11/11	Atlético do Cacém vs Abrunheira – URCA
	6ª	20/11/11	Mem Martins vs Atlético do Cacém
	10ª	18/12/11	Abarraque vs Atlético Clube do Cacém
	11ª	08/01/12	Atlético do Cacém vs Arsenal 72
	18ª	26/02/12	Abrunheira – URCA vs Atlético do Cacém
	19ª	04/03/12	Atlético do Cacém vs Mem Martins
	23ª	01/04/12	Atlético do Cacém vs Albarraque

Tabela 1. Calendarização do Campeonato Distrital Juniores "C" (INICIADOS) II Divisão, Série 4. Divisão pela Dificuldade Imposta pelos Adversários.

Através da Tabela 1, podemos referir que 10 jogos, ou seja, aproximadamente 38% dos jogos do campeonato eram contra adversário teoricamente fortes. Foram considerados jogos difíceis os jogos em casa e fora contra o Mucifalense, Algueirão,

União Mercês, Montelavarenses e CD Belas. De dificuldade média existiam 9 jogos, isto é, aproximadamente 35% dos jogos do campeonato, sendo os jogos com este grau de dificuldade os jogos que tiveram como adversários o Sintrense, Pêro Pinheiro, Malveira Serra e Aqualva, tanto nos jogos em casa como fora. Neste nível de dificuldade considerámos também o Arsenal 72 jogando fora. Relativamente aos jogos contra adversários teoricamente fracos, constatamos que existiam 7 jogos desse nível, equivalendo aproximadamente 27% dos jogos do campeonato. Os jogos mais fáceis foram considerados os contra o Abrunheira – URCA, Mem Martins e Albarraque, tanto nos jogos em casa como nos fora, e ainda o jogo contra o arsenal 72 em casa.

#### 3.1.4.4.2. Periodização do Processo de Treino

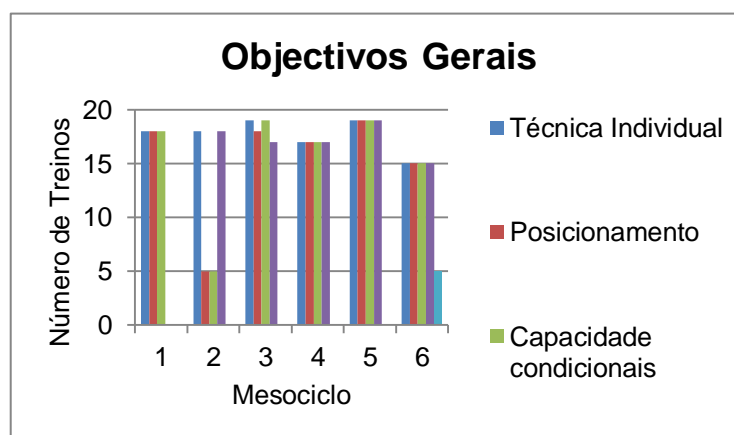


Figura 14. Objectivos Gerais por Mesociclo.

Através da figura 14, podemos verificar que os objectivos gerais do primeiro mesociclo (período preparatório) foram sempre os mesmos, ou seja, melhoria da técnica individual, do posicionamento e das capacidades condicionais, pois a equipa técnica através da avaliação que realizou ao plantel identificou como prioridades esses três objectivos a melhorar antes de começar a competição. No início do segundo mesociclo e também do período competitivo, a equipa técnica entendeu então começar o treino dos princípios específicos de jogo, um elemento necessário na aprendizagem de todos os jogadores, continuando com o treino dos três conteúdos anteriormente treinados. A partir do terceiro mesociclo até ao sexto os objectivos gerais, princípios específicos de jogo, capacidades condicionais, posicionamento e técnica individual foram treinados de forma sensivelmente equivalente. No sexto mesociclo foi ainda introduzido o conteúdo finalização, sendo treinado em somente 5 exercícios, ou seja, aproximadamente 7,7% dos exercícios realizados no mesociclo 6.

Deste modo, podemos verificar através dos objectivos gerais uma tendência de progressão, consolidação e manutenção. A técnica individual foi sempre um objectivo presente nas sessões de treino, onde podemos verificar na figura 14, que desde o mesociclo 1 até ao 6 o número de treinos com este objectivo foi muito equivalente. A mesma tendência ocorreu com o conteúdo princípios específicos do jogo, contudo este, a partir do mesociclo 2. Os conteúdos capacidades condicionais e posicionamento também obtiveram número de treinos semelhante durante os mesociclos, contudo no segundo houve uma queda no número de treinos dos referidos conteúdos. Durante a competição, sem perder a progressão desses dois aspectos, a equipa técnica focalizou-se muito nos princípios específicos de jogo (contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço).

#### Microciclo Padrão

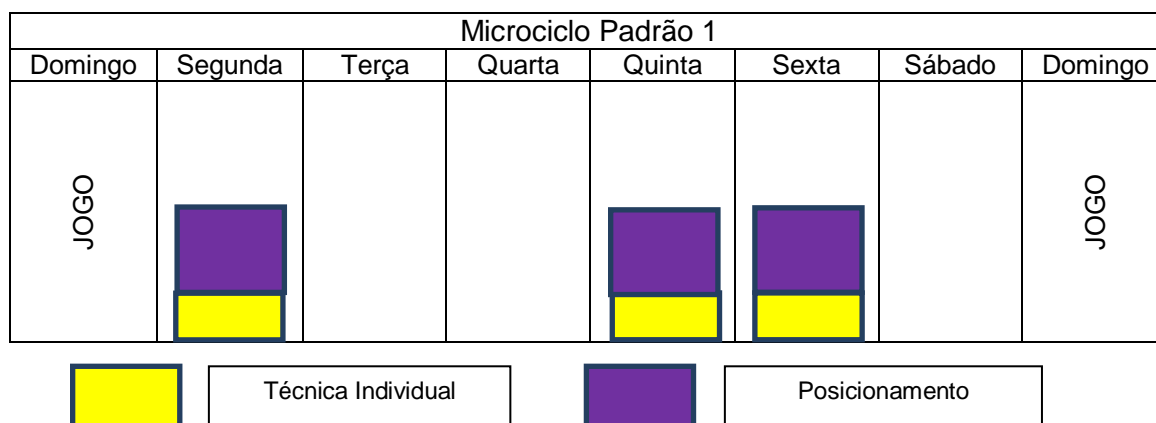


Figura 15. Microciclo Padrão 1. Microciclo de orientação desde a 1ª à 18ª sessão de treino (período preparatório), englobando a técnica individual e posicionamento nas sessões.

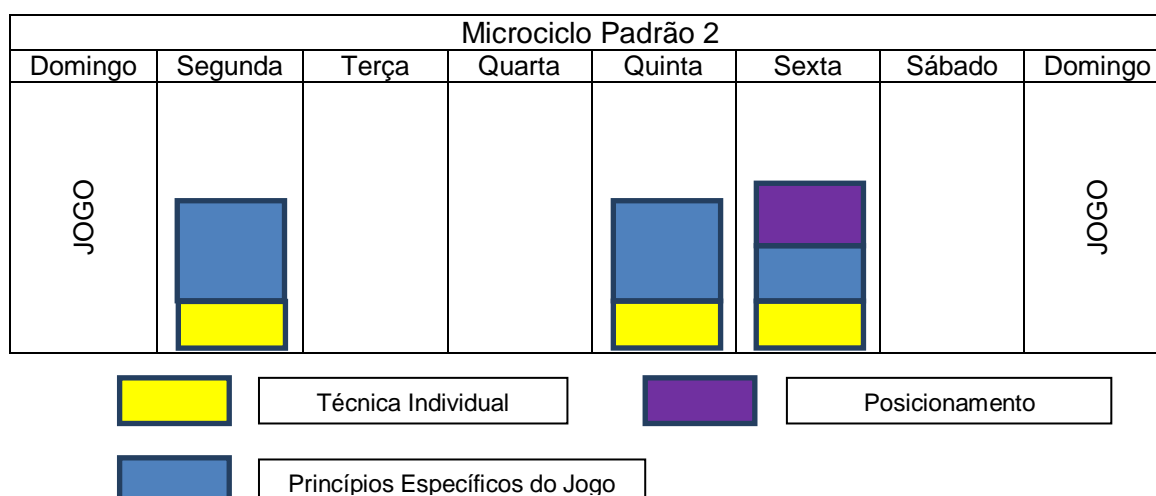


Figura 16. Microciclo Padrão 2. Microciclo de orientação desde a 19ª à 39ª sessão de treino (período competitivo), englobando a técnica individual, posicionamento e princípios específicos do jogo nas sessões.

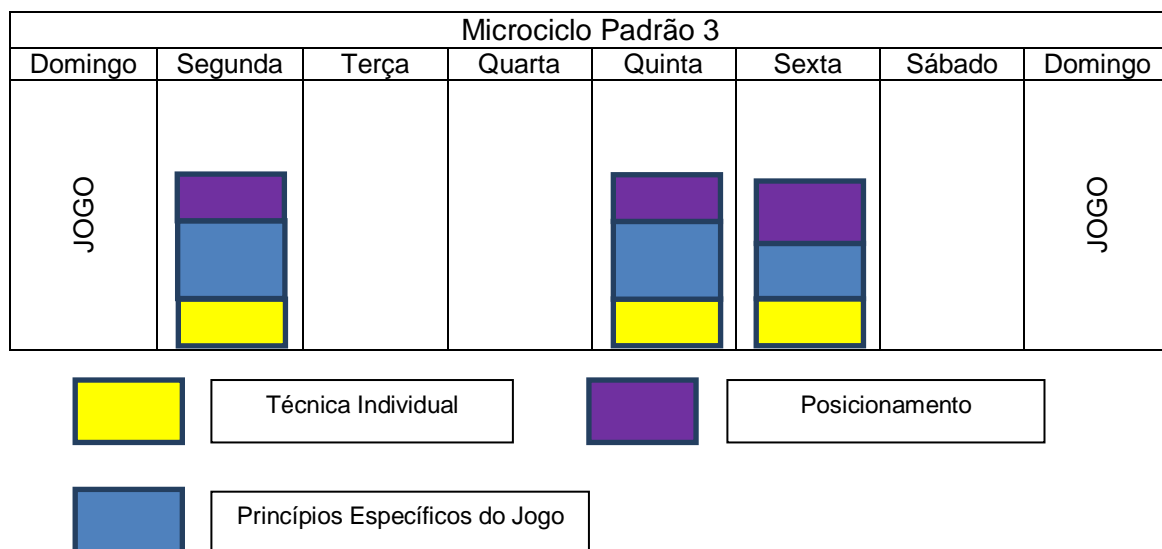


Figura 17. Microciclo Padrão 3. Microciclo de orientação desde a 40ª à 91ª sessão de treino (período competitivo), englobando a técnica individual, posicionamento e princípios específicos do jogo nas sessões.

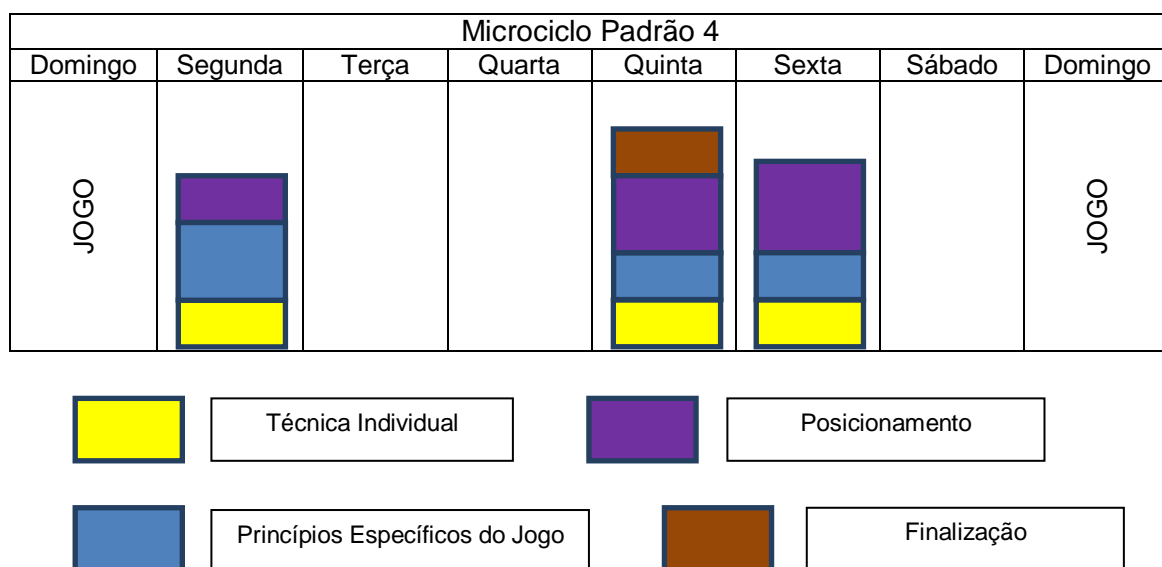


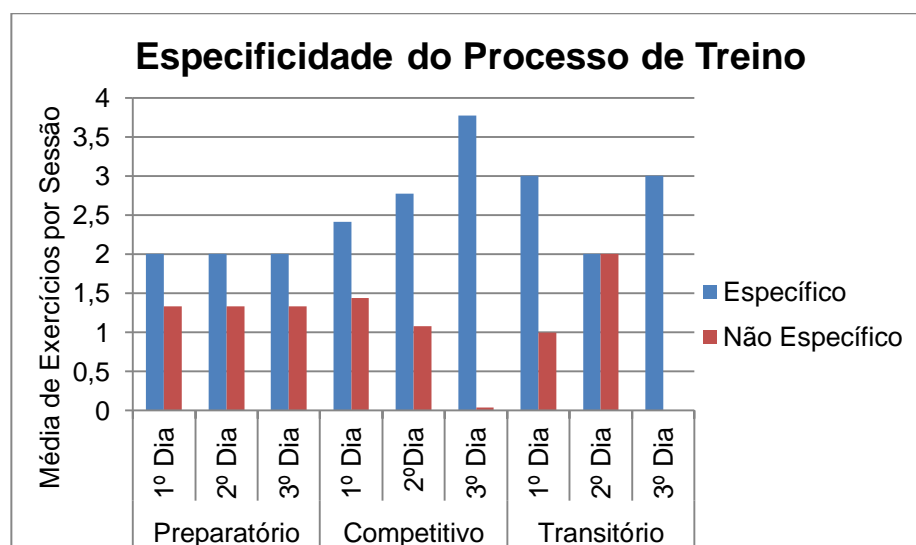
Figura 18. Microciclo Padrão 4. Microciclo de orientação desde a 92ª à 106ª sessão de treino (período competitivo e transitório), englobando a técnica individual, posicionamento, princípios específicos do jogo e finalização nas sessões.

Durante a época desportiva, possuímos 4 microciclos padrão (figuras 15, 16, 17 e 18). O primeiro microciclo padrão fez parte do planeamento desde a primeira sessão de treino até à sessão de treino 18, ou seja, orientou a equipa técnica em todo o período preparatório. Durante este período o microciclo baseou-se em exercícios potenciando a técnica individual e o posicionamento dos jogadores. O segundo microciclo padrão começou no início do período competitivo, isto é, desde a sessão de treino 19 até à 39.

No referido microciclo padrão, acrescentámos o conteúdo princípios específicos do jogo, depositando grande enfoque neste conteúdo nos três treinos da semana. Relativamente ao terceiro microciclo padrão, este iniciou-se na 40 até à 91 sessão de treino, com os conteúdos abordados a serem muito semelhantes aos do segundo microciclo, sendo a única diferença o treino do posicionamento também no primeiro treino da semana. O quarto e último microciclo padrão começou na 92 até à última sessão de treino, sendo que neste microciclo padrão o objectivo foi diminuir o ênfase dos princípios específicos do jogo, focalizando-nos mais no posicionamento e acrescentar no segundo treino da semana o conteúdo finalização.

A preocupação da equipa técnica não foi o período (preparatório, competitivo ou transitório) em que a equipa se encontrava, mas sim, os conteúdos de aprendizagem. Este cuidado da equipa técnica justifica-se visto que estávamos a treinar rapazes de 13 e 14 anos, dando prioridade à aprendizagem de aspectos fundamentais da modalidade.

#### **3.1.4.5. Processo de Treino: Avaliação e Controlo do Treino**



*Figura 19. Tendência do processo de treino consoante a sua especificidade.*

De forma a analisar a Figura 19, devemos antes de começar essa análise, esclarecer o significado de especificidade que adoptámos para a análise dos exercícios de treino. Esta especificidade assenta numa relação entre os aspectos tácticos-técnicos individuais e colectivos, psicocognitivas, físicas e coordenativas, em correlação permanente com o Modelo de Jogo, ou seja, a especificidade existe quando prevalecem os exercícios específicos do Modelo de Jogo em vez dos exercícios situacionais (Oliveira, 1991). A preocupação do treinar em especificidade tem como base uma determinada



forma de jogar. O ajustamento das situações de treino ao Modelo de Jogo resulta na verdadeira especificidade (Frade, 2003). Nesta forma de pensar o treino, as dimensões físicas, técnicas, tácticas e psicológicas não são separadas no treino, existindo uma globalização do trabalho.

Na figura 19, verificámos a média de exercícios de treino no 1º treino da semana, 2º treino da semana e 3º treino da semana, dividindo por períodos (preparatório, competitivo e transitório). Através dessa análise, observamos que no período preparatório em todos os treinos da semana houve em média mais exercícios específicos do que exercícios não específicos, sendo que a média de exercícios específicos foi a mesma para os três dias de treino, acontecendo o mesmo para os exercícios não específicos. Em relação aos resultados do período competitivo, verificamos o mesmo do período preparatório, ou seja, em média houve mais exercícios específicos do que exercícios não específicos nos 3 dias de treino, contudo devemos salientar neste período que no 3º treino da semana foi constituído quase na sua totalidade por exercícios específicos. Relativamente ao período transitório, no 1º dia da semana houve uma maior quantidade de exercícios específicos em relação aos não específicos, no 2º treino da semana houve uma igualdade na média de exercícios específicos e não específicos e no 3º treino da semana houve somente treinos específicos. De referir que as sessões de treino eram sempre constituídas por 3 ou 4 exercícios de treino.

#### *3.1.4.5.1. Controlo do Treino PSE:*

O procedimento de recolha de informação no treino, de forma a ajudar a equipa técnica a potenciar as sessões de treino, foi um procedimento de recolha manual, visto que o clube não tinha condições financeiras para adquirir material que promovesse uma recolha mais eficaz, eficiente e que fornecesse mais informação proveniente do treino. Visto isto, para a avaliação e controlo do treino utilizou-se a percepção subjectiva de esforço (PSE). A escolha deste instrumento recaiu, como já foi referido, por questões financeiras do clube, mas também relativamente a questões de tempo, pois tendo em conta que a equipa era constituída por jogadores de 13 e 14 anos, a perda de muito tempo posteriormente ao treino provoca uma queda na concentração e na motivação dos jogadores, podendo assim o resultado da avaliação e controlo do treino não ser o mais fidedigno. Referir ainda, vários jogadores não podem permanecer muito tempo após o término do treino. Com o mencionado, podemos referir que a PSE tem um gasto financeiro e temporal reduzido, ou seja, os jogadores no final do treino têm somente de mencionar qual a sua percepção ao esforço realizado durante a sessão de treino, através

de uma escala que vai de 6 a 20, indo de “nenhum esforço” até “máximo esforço”. A escala de Borg utilizada no controlo do treino foi a seguinte:

#### 3.1.4.5.1. Controlo do Treino PSE:

Escala de Borg	
6	Sem nenhum esforço
7	
Extremamente leve	
8	---
9	Muito leve
10	---
11	Leve
12	---
13	Um pouco intenso
14	---
15	Intenso (pesado)
16	---
17	Muito Intenso
18	---
19	Extremamente intenso
20	Máximo esforço

Figura 20. Escala da PSE de Borg (Borg, 2000).

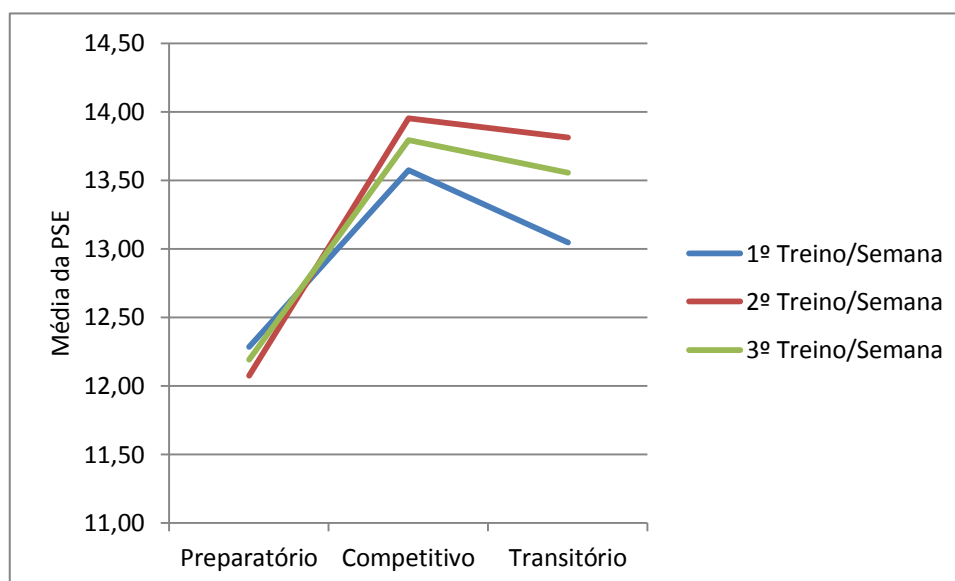


Figura 21. Controlo do Treino, através da PSE. Para cada período da época (preparatório, competitivo e transitório) verifica-se a média para o 1º treino, 2º treino e 3º treino da semana.

Na figura 21, construída através dos dados da PSE retirados durante os treinos (Anexo D), podemos constatar que o primeiro treino da semana, para os jogadores, foi o menos exigente do ponto de vista físico excepto no período preparatório, sendo neste período, pelo contrário, o treino mais intenso. Analisando o gráfico, verificamos também que o segundo treino na semana é o mais exigente para os jogadores, durante os períodos competitivo e transitório, contudo o que exigiu menos esforço no período preparatório. Podemos mencionar que em todos os períodos o terceiro treino da semana é o segundo mais exigente para os jogadores. Por fim, através deste gráfico vemos ainda que o período preparatório é o menos exigente, seguido do transitório e por último, o mais exigente para os jogadores, é o período competitivo.

Abordando o gráfico de um modo mais quantitativo podemos verificar que o primeiro treino da semana no período preparatório teve uma média próxima dos 12,5 valores, o que traduz para os jogadores uma sessão de treino um pouco intensa, no período competitivo o primeiro treino da semana situou-se em valores por volta dos 13,5, o que quer dizer que o esforço também foi um pouco intenso, já no período transitório obtivemos 13 valores o que mais uma vez traduz um esforço um pouco intenso. Relativamente ao segundo treino da semana, verificamos no período preparatório uma média próxima dos 12 valores, o que nos remete para um esforço por parte dos jogadores entre leve e pouco intenso. No período competitivo, o segundo treino obteve uma média próxima dos 14 valores, o que nos traduz um esforço por parte dos jogadores entre o um pouco intenso e o intenso (pesado). Quanto ao período transitório, a média também se situa nos 14 valores o que significa para os jogadores que o esforço foi o mesmo que no período competitivo, ou seja, um esforço pouco intenso a intenso (pesado). No que diz respeito ao último treino da semana, no período preparatório a média fixou-se nos 12 valores o que nos remete para um esforço entre o leve e um pouco intenso. No período competitivo o esforço foi entre o pouco intenso e o intenso (pesado), visto que a média foi 14 valores. Já no período transitório a média apresentou um valor de 13,5, o que nos indica um esforço para os jogadores entre o um pouco intenso e o intenso (pesado).

#### **3.1.4.6. Competição: Avaliação e Controlo**

No que diz respeito à avaliação e controlo da competição, foi realizada uma ficha de observação (Anexo E), no sentido de recolher o máximo de informação possível sobre a equipa adversária. A análise dos adversários tinha como objectivo obter informação para explorar no próprio jogo mas principalmente para a segunda volta do campeonato.

Neste sentido, na ficha de observação foi retirada a seguinte informação: dados gerais sobre o jogo, sistema tático da equipa (na 1ª e 2ª parte), equipa inicial, suplentes e substituições feitas, avaliação qualitativa da equipa nos seus momentos de jogo (organização ofensiva, transição ofensiva, organização defensiva, transição defensiva), outras observações, os esquemas táticos ofensivos e defensivos, e ainda os jogadores mais influentes e jogadores a explorar.

Para realizar esta análise, excepto em quatro jogos (A. C. Cacém vs Sintrense, Mucifalense vs A. C. Cacém, Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém, Agualva vs A. C. Cacém), onde foi utilizada uma câmara de filmar, a observação foi manual através de folha de papel e caneta, retirando comportamentos do jogo consoante as variáveis necessárias para o preenchimento da ficha de observação para depois, posteriormente ao jogo, preencher a ficha de observação no computador. Quando a observação foi feita através de uma câmara de filmar, o vídeo foi transferido para o computador e aí analisado através do visionamento repetido do vídeo, preenchendo posteriormente a ficha de observação. Pretendia-se que a ficha de observação estivesse pronta no treino de terça-feira, e que todos os elementos da equipa técnica tivessem já analisado para terem informação para a palestra, normalmente dada no primeiro treino da semana. O local de observação, devido às minhas funções no jogo, ou seja, de seccionista, tinha de ser no banco de suplentes, excepto, novamente aquando a filmagem dos quatro jogos anteriormente referido, onde foi conseguido que não estivesse presente no banco de suplente. Quando os jogos foram filmados, estive presente na bancada, sendo esta, em todos esses jogos um local superior ao relvado, podendo assim, recolher maior quantidade de campo e consequentemente observar a movimentação do maior número possível de jogadores. Este local ainda teve em conta os aspectos da iluminação e claridade, de forma a não afectar a qualidade da imagem.

A análise à forma de jogar do adversário, detectando os seus comportamentos padrão, tinha depois implicações práticas, nomeadamente como já referido, ao nível da palestra dada no primeiro treino da semana, onde era destacado o que tinha sido feito bem e mal no jogo e o porquê. A análise também era importante na preparação do jogo da segunda volta do campeonato, tendo assim, a equipa técnica ferramentas para potenciar a sua equipa para a competição, preparando a equipa para o jogo do adversário, durante a semana.

## **3.2. Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica**

### **3.2.1. Introdução**

O futebol uma modalidade desportiva colectiva (JDC), os JDC integram o grupo dos denominados desportos de cooperação/oposição, nos quais a acção de jogo é resultante das interacções dos jogadores, realizadas de modo que uma equipa coopere entre si para opor-se à cooperação da outra equipa que por sua vez se opõe à anterior (Moreno, 1994). Por conseguinte, as relações/interacções entre jogadores existem com vista a conseguirem o objectivo principal, sendo que muitas vezes essas interacções se repetem frequentemente, ou seja, apesar de o futebol ser um sistema complexo, cheio de imprevisibilidade, não existe comportamentos exclusivamente aleatórios, havendo assim também regularidades nos mesmos. Podemos verificar isto mesmo, através da afirmação “A enorme complexidade que o jogo de Futebol comporta é tecida pelos acontecimentos, interacções e acasos que ocorrem entre os sistemas em presença. No entanto, se os eventos e comportamentos fossem exclusivamente casuais e aleatórios, estaríamos impossibilitados de impor o nosso saber e a nossa vontade. Sem uma certa rotina, regularidade e predictibilidade, o jogo importá-nos-ia uma série infindável de escolhas aleatórias, cada uma das quais com consequências também aleatórias e tornar-nos-ia prisioneiros importantes da sorte” (Garganta & Araújo, 2002). Um sistema complexo é composto por elementos simples que interagem (Gréhaigne & Godbout, 1995). Parece ser hoje consensual e unânime a perspectiva de que o futebol é predominantemente um jogo de julgamentos e decisões (Hughes, 1994), tomadas individualmente mas com base numa dinâmica relacional colectiva. A dinâmica relacional colectiva do jogo assenta numa coordenação de acções (cooperação e oposição) entre jogadores, existindo uma intra-relação (entre jogadores da mesma equipa) e uma inter-relação (entre elementos de ambas as equipas) (Araújo, 2005).

No sentido de diminuir cada vez mais o desconhecido, diversos investigadores têm-se focado em factores que permitam às equipas alcançarem melhores performances, visto que um pequeno factor poderá significar a derrota ou vitória para uma equipa. É neste sentido que é cada vez mais importante a Análise de Jogo numa equipa. Os treinadores, através de vários métodos, têm aumentado a informação recolhida sobre o desempenho individual e colectivo das equipas, indo esses métodos desde a análise Notacional, utilizando lápis e papel (Hughes & Franks, 2004) até à utilização de computadores ou à análise de variáveis em tempo real (Carling, Williams & Reilly, 2005). A Análise do Jogo de Futebol é referida, unanimemente, pela literatura especializada,

como decisiva no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos colectivos (Moutinho, 1991; Garganta, 2001). Assume-se também, como um factor importantíssimo na programação, feedback, controlo, avaliação e reorganização do processo de treino, não só na tentativa de alcançar a forma de jogar que se pretende, mas também na preparação específica da equipa tendo em conta o adversário.

É necessário desenvolver sistemas e métodos de observação que possibilitem o registo de todos os factos relevantes do jogo (Oliveira, 1993). Para uma válida descrição do comportamento de uma equipa enquanto sistema, há que identificar padrões de coordenação espaço-temporais inter e intra-equipa, que caracterizem os desportos de equipa como sistemas dinâmicos auto-organizados (McGarry *et al.*, 2002).

Nos últimos anos, vários foram os estudos executados tendo como objectivo identificar os padrões de coordenação espaço-temporais, tendo por base a dinâmica relacional entre jogadores e equipas. Como exemplo, podemos referir Mombaerts (2000), onde realizou um estudo analisando dois jogos de uma equipa da 1ª liga francesa (Cannes), um contra o Caen e outro contra o Auxerre, ambos em casa. A análise consistia em estudar as relações dominantes entre os jogadores através do número de combinações tácticas, com passe, realizadas entre os jogadores. Mombaerts verificou uma tendência geral dominante de direccionamento da acção ofensiva para os jogadores mais avançados, mas algumas diferenças quanto à utilização dos corredores de jogo. Outro estudo realizado foi o de Passos *et al.*, 2011, onde examinaram a dinâmica intra-equipa numa sub-fase do ataque no pólo aquático, ou seja, a partir do momento em que uma equipa ganhava a posse de bola até ao momento em que a mesma era recuperada pela oposição. Deste modo, foi estabelecido dois níveis de ligação: 1) quando um jogador passava a bola para um companheiro, ou 2) quando os jogadores mudavam de posição devido ao deslocamento de um companheiro de equipa. Assim, Passos *et al.*, (2011) construíram uma matriz de adjacência para cada unidade de ataque para identificar a proximidade dos jogadores que interagiam entre si, ou seja, estabeleceu intensidades/forças de ligação entre os jogadores. A forma de ilustrar os passes realizados por cada jogador foi através de setas, onde a direcção das setas indicavam a direcção do passe e a largura indicava a quantidade de passes de um jogador para outro durante a execução. Em conclusão, Passos *et al.* (2011), referem que um maior número de ligações entre os vários elementos da equipa corresponde a uma maior probabilidade de sucesso. Usando o mesmo tipo de abordagem, Duch *et al.*, (2010) analisaram o desempenho de jogadores de futebol no Europeu de 2008 e a influência desses mesmos desempenhos na performance colectiva da equipa. Utilizando uma análise de fluxos, as

redes de interacção foram determinadas através da quantificação dos passes com sucesso em diferentes jogos (padrões de movimento com bola) e resultantes em situações de finalização, o que permitiu comparar o desempenho das equipas analisadas e identificar os jogadores mais relevantes de cada equipa, através da análise da centralidade. Estes autores pretenderam verificar a relação existente entre uma análise qualitativa, realizada por espectadores e analistas que identificaram 20 jogadores como sendo os mais influentes de cada equipa, e a análise quantitativa realizada no estudo.

Tendo em conta tudo o que já foi referido anteriormente, podemos referir que um desafio importante consiste em entender a estrutura e a dinâmica das interacções interpessoais que contribuem para a organização e funcionamento de sistemas complexos, como é o caso do futebol. Neste sentido, realizando uma análise de interacção intra-equipa, pode ser possível identificar os jogadores que mais frequentemente interagem com os seus colegas de equipa. Este aspecto fornece importantes informações ao treinador para colocar no treino, tendo em vista a preparação da equipa para o jogo do adversário, e assim, preparar estratégias com a finalidade de dificultar o jogo do mesmo.

### **3.2.2. Objectivos**

Face ao anteriormente mencionado, o objectivo deste estudo é aferir a interacção entre os jogadores, somente durante o processo ofensivo da equipa e a partir daí identificar qual/quais o(s) jogador(es) mais influente(s) no desempenho colectivo. Este objectivo principal é conseguido através da quantificação de sub-objectivos, sendo eles o número de passes realizados por cada jogador para cada um dos seus colegas de equipa, o número de passes recebidos por cada jogador em cada zona do campo, centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação.

### **3.2.3. Métodos**

#### **3.2.3.1. Amostra**

De forma a realizar o estudo, foram analisados 4 jogos (A. C. Cacém B vs Sintrense B, Mucifalense vs A. C. Cacém B, Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém B e Agualva vs A. C. Cacém B) do campeonato da segunda divisão distrital de Lisboa, da série 4, do escalão Iniciados, referente à época 2011/2012, de onde foi retirado o conjunto de todas as unidades de ataque para posterior análise.

### **3.2.3.2. Recolha de Dados**

Os dados para a realização da investigação foram retirados através da filmagem dos quatro jogos referidos, através de uma câmara de filmar (Câmara de Vídeo SAMSUNG HMX-H200). A localização da filmagem foi sempre pensada tendo em conta aspectos como a iluminação natural e claridade que afecta a qualidade da imagem e ainda o local onde se conseguisse recolher uma maior quantidade de campo e consequentemente observar a movimentação do maior número possível de jogadores, retirando assim maior quantidade de informação. A recolha de dados foi diferida, ou seja, executada posteriormente à realização do jogo, não participada, pois o observador não envolve interações com os jogadores observados e directa, visto que o observador encontrou-se fisicamente no local onde decorreram os jogos.

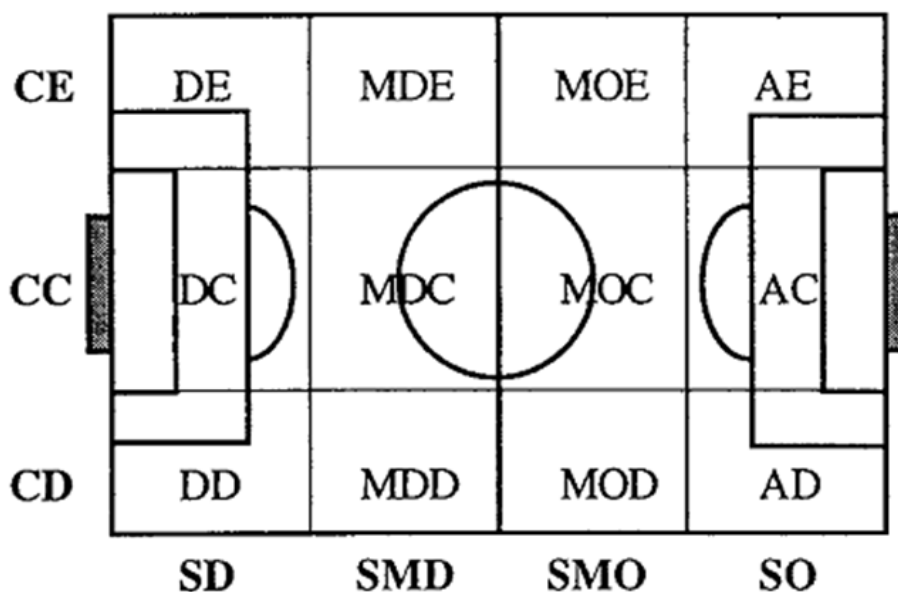
### **3.2.3.3. Análise de Dados**

#### **3.2.3.3.1. Variáveis**

- Número de passes realizados por cada jogador para cada um dos seus colegas.  
Nesta variável é importante reter que só foi considerado os passes que chegam ao destino, ou seja, o jogador. Não serão considerados lançamentos laterais.
- Identificação do jogador de onde são efectuados mais passes.  
Esta variável é calculada através da centralidade de saída.
- Identificação do jogador para onde são efectuados mais passes.  
Esta variável é calculada através da centralidade de entrada.
- Identificação do jogador com maior número de ligações com os restantes agentes da rede.  
Esta variável é calculada através da centralidade de intermediação.
- Número de passes recebidos por cada jogador em cada Zona do Campo.

Para análise desta variável foi utilizado o campograma de Garganta (1997), dividindo o campo em 12 partes, ou seja, em 3 corredores (direito, central e esquerdo) e 4 sectores (defensivo, médio defensivo, médio ofensivo e ofensivo), como mostra a seguinte figura:





*Figura 22. Campograma correspondente à divisão topográfica do terreno de jogo em 12 zonas, a partir da justaposição de 4 sectores transversais: SD (sector Defensivo), SMD (sector Médio Defensivo), SMO (sector Médio Ofensivo) e SO (sector Ofensivo) e 3 corredores longitudinais: CD (corredor Direito), CC (corredor Central), CE (corredor Esquerdo), por J. Garganta, 1997, Tese de Doutoramento, pp. 212.*

### 3.2.3.3.2. Instrumentos

Como já foi referido, na filmagem dos jogos foi utilizada uma câmara de vídeo SANGUNS HMX-H200, passando para um computador os vídeos. No computador foi feita a análise dos vídeos, retirando as variáveis, através do programa de vídeo Media Player Classic Home Cinema. No caso da variável número de passes realizados por cada jogador para cada um dos seus colegas, para cada um dos jogos analisados, os dados foram retirados do programa de vídeo para o programa Microsoft Office Word 2010, onde foi elaborada uma matriz de adjacência (Figura 23), e posteriormente colocados no programa Pajek versão 3,01. Já no caso da variável número de passes recebidos por cada jogador em cada zona do campo, o referencial foi as medidas do campo, através do já referido campograma proposto por Garganta, sendo também utilizado o Microsoft Office Word 2010, de forma a colocar os jogadores no campograma, segundo o sistema tático utilizado pela equipa, e o número de passes realizados por cada jogador. Através da matriz de adjacência, colocámos no programa Social Network Visualizer 0.81 os dados da variável número de passes realizados por cada jogador para cada um dos seus colegas, retirando os valores de centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0		1	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
9	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Figura 23. Exemplo de uma matriz de adjacência. A bola a vermelho mostra uma situação de interacção entre dois jogadores (o jogador 7 realizou um passe para o jogador 8 durante o jogo).

### 3.2.4. Procedimentos Estatísticos

O tratamento estatístico utilizado neste estudo foi somente uma estatística descritiva dos resultados. Todas as variáveis foram descritas consoante as figuras e tabelas efectuadas através dos programas com os dados retirados.

### 3.2.5. Fidelidade

De forma a determinar a fidelidade intra-observador foi utilizada o índice de fidelidade de Bellack. No sentido de cumprir esta tarefa foi realizada, em dois momentos distintos (quinze dias de intervalo), a observação dos primeiros 15 minutos de cada parte dos 4 jogos observados. Da comparação dos dados encontrados, através da fórmula de Bellack, Kliebard, Hyman, & Smith (1966) foi possível determinar a fidelidade das observações. Os valores encontrados foram superiores ao intervalo de 80-85% (sugerido pelo autor), pelo que foi garantida a validade das nossas observações.

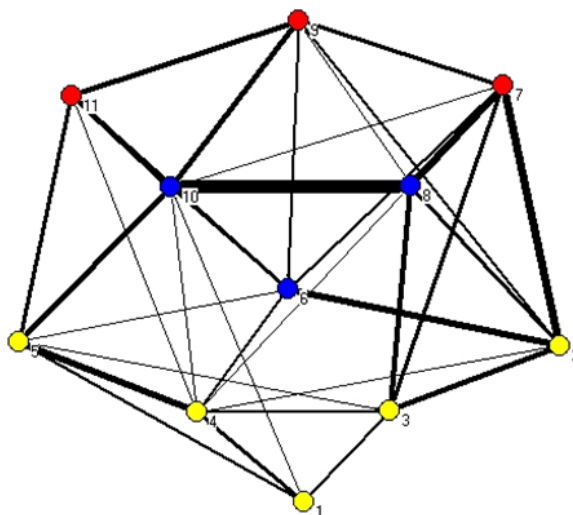
$$\% \text{ Acordos} = \frac{n^{\circ} \text{ de Acordos}}{n^{\circ} \text{ de Acordos} + n^{\circ} \text{ de Desacordos}} \times 100$$

Figura 24. Fórmula de Bellack et al., (1966) para verificação da fiabilidade intra-observador.

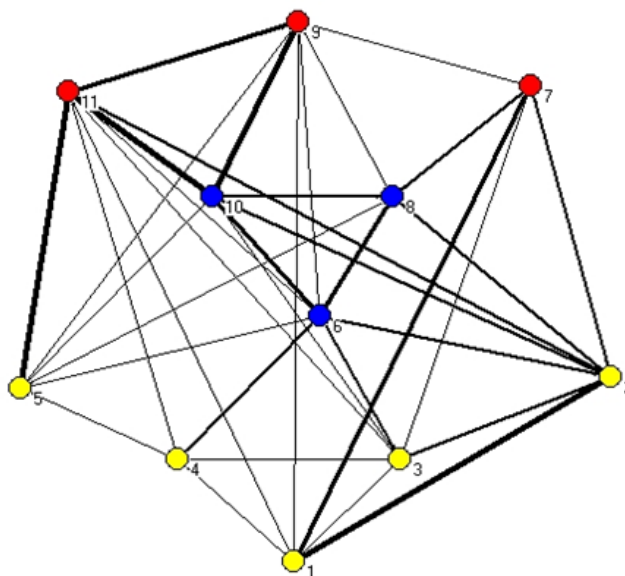
### 3.2.6. Resultados

#### Relações Interpessoais

*Variável: Número de passes realizados por cada jogador para cada um dos seus colegas*



*Figura 25. Gráfico de rede, ou Sistema de rede referente às ligações inter-pessoais alusivo ao jogo A. C. Cacém B vs Sintrense B. Setas mais escuras significam um maior número de passes. A amarelo, a azul e a vermelho observa-se os jogadores dos sectores defensivo, intermédio e ofensivo, respectivamente.*



*Figura 26. Gráfico de rede, ou Sistema de rede referente às ligações inter-pessoais, alusivo ao jogo Mucifalense vs A. C. Cacém B. Setas mais escuras significam um maior número de passes. A amarelo, a azul e a vermelho observa-se os jogadores dos sectores defensivo, intermédio e ofensivo, respectivamente.*

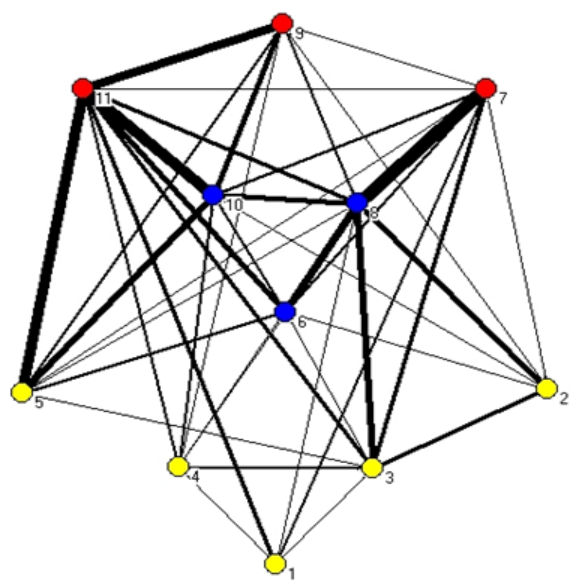


Figura 27. Gráfico de rede, ou Sistema de rede referente às ligações inter-pessoais, alusivo ao jogo Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém B. Setas mas escuras significam um maior número de passes. A amarelo, a azul e a vermelho observa-se os jogadores dos sectores defensivo, intermédio e ofensivo, respectivamente.

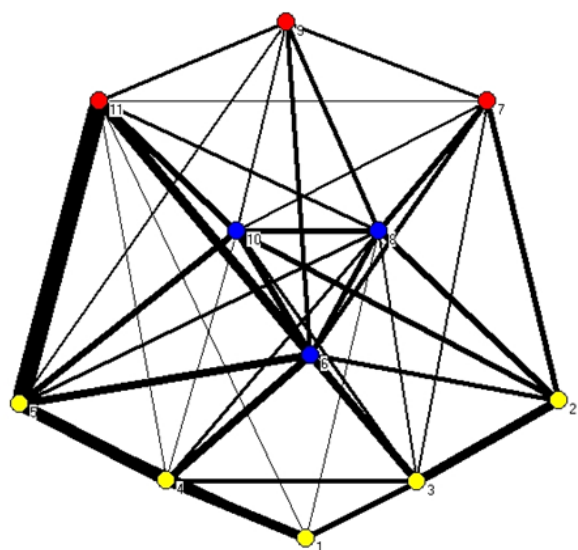


Figura 28. Gráfico de rede, ou Sistema de rede referente às ligações inter-pessoais, alusivo ao jogo Aqualva vs A. C. Cacém B. Setas mais escuras significam um maior número de passes. A amarelo, a azul e a vermelho observa-se os jogadores dos sectores defensivo, intermédio e ofensivo, respectivamente.

### Centralidades

Jogador	IDC	%IDC	ODC	%ODC	BC	%BC
1	0	0	8	7,14	0	0
2	13	11,61	14	12,5	8,08	13,25
3	9	8,04	13	11,61	4,33	7,10
4	10	8,93	11	9,82	6,08	9,97
5	8	7,14	10	8,93	7,33	12,02
6	12	10,71	11	9,82	9,58	15,71
7	14	12,5	6	5,36	3,33	5,46
8	7	6,25	11	9,82	3,92	6,42
9	13	11,61	8	7,14	3,92	6,42
10	11	9,82	12	10,71	12,5	20,49
11	15	13,39	8	7,14	1,92	3,14

Tabela 2. Centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação, alusivas ao jogo A. C. Cacém B vs Sintrense B. A vermelho está o jogador com maior valor em cada uma das centralidades.

Jogador	IDC	%IDC	ODC	%ODC	BC	%BC
1	0	0	11	12,09	0	0
2	15	16,48	9	9,89	5,35	16,21
3	3	3,3	8	8,79	4,79	14,52
4	2	2,2	4	4,4	0,79	2,4
5	4	4,3	6	6,59	0,43	1,31
6	13	14,29	13	14,29	10,62	32,17
7	6	6,59	5	5,49	0,6	1,82
8	9	9,89	9	9,89	1,43	4,34
9	12	13,19	8	8,79	2,52	7,63
10	13	14,29	12	13,19	4,58	13,86
11	14	15,38	6	6,59	1,89	5,73

Tabela 3. Centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação, alusivas ao jogo Mucifalense vs A. C. Cacém B. A vermelho está o jogador com maior valor em cada uma das centralidades.

Jogador	IDC	%IDC	ODC	%ODC	BC	%BC
1	0	0	8	4,49	0	0
2	9	5,06	9	5,06	0,87	4,68
3	8	4,49	17	9,55	1,54	8,33
4	6	3,37	7	3,93	0,97	5,23
5	17	9,55	20	11,24	1,45	7,84
6	11	6,18	13	7,3	2,53	13,69
7	20	11,24	16	8,99	1,47	7,93
8	28	15,73	24	13,48	3,3	17,84
9	18	10,11	16	8,99	1,43	7,75
10	24	13,48	21	11,8	1,93	10,45
11	37	20,79	27	15,17	3,01	16,26

Tabela 4. Centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação, alusivas ao jogo Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém B. A vermelho está o jogador com maior valor em cada uma das centralidades.

Jogador	IDC	%IDC	ODC	%ODC	BC	%BC
1	4	1,75	17	7,46	0,23	0,98
2	17	7,46	23	10,09	0,35	1,52
3	26	11,4	25	10,96	5,89	25,62
4	18	7,89	9	3,95	1,05	4,57
5	23	10,09	23	10,09	0,49	2,14
6	29	12,72	33	14,47	3,3	14,35
7	15	6,58	14	6,14	1,74	7,57
8	31	13,6	28	12,28	3,15	13,7
9	17	7,46	4	1,75	0,25	1,09
10	27	11,84	30	13,16	5,81	25,25
11	21	9,21	22	9,65	0,74	3,22

Tabela 5. Centralidade de entrada, centralidade de saída e centralidade de intermediação, alusivas ao jogo Aqualva B vs A. C. Cacém B. A vermelho está o jogador com maior valor em cada uma das centralidades.

## Relações Espaciais

Variável: Número de passes recebidos por cada jogador para cada Zona do Campo

Jogo A. C. Cacém B vs Sintrense B

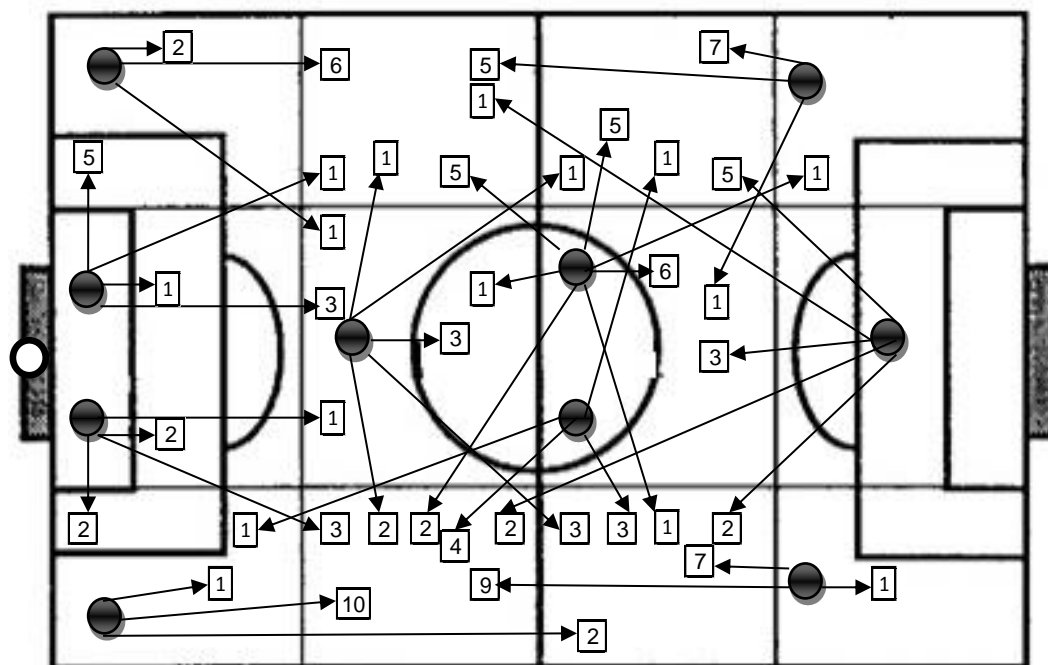


Figura 29. Passes recebidos por zona. Campograma dividido em 12 zonas, 4 sectores e 3 corredores. Os jogadores estão colocados tendo em conta a sua posição no sistema adoptado pela equipa (1-4-3-3). Jogo entre A. C. Cacém B vs Sintrense B.

### Jogo Mucifalense vs A. C. Cacém B

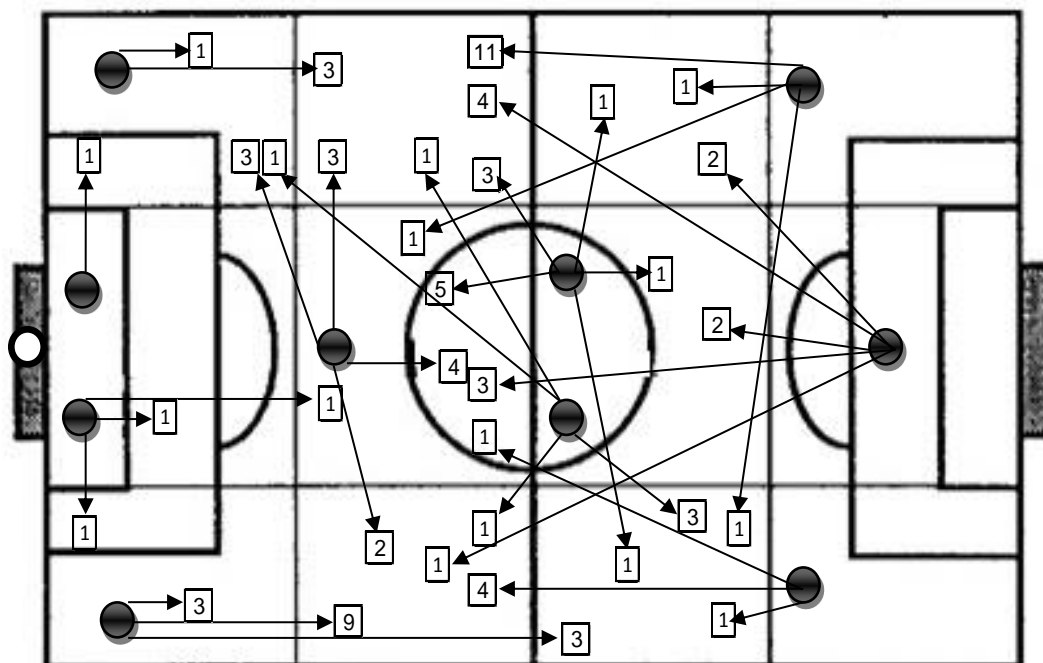


Figura 30. Passes recebidos por zona. Campograma dividido em 12 zonas, 4 sectores e 3 corredores. Os jogadores estão colocados tendo em conta a sua posição no sistema adoptado pela equipa (1-4-3-3). Jogo entre Mucifalense vs A. C. Cacém B.

### Jogo Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém B

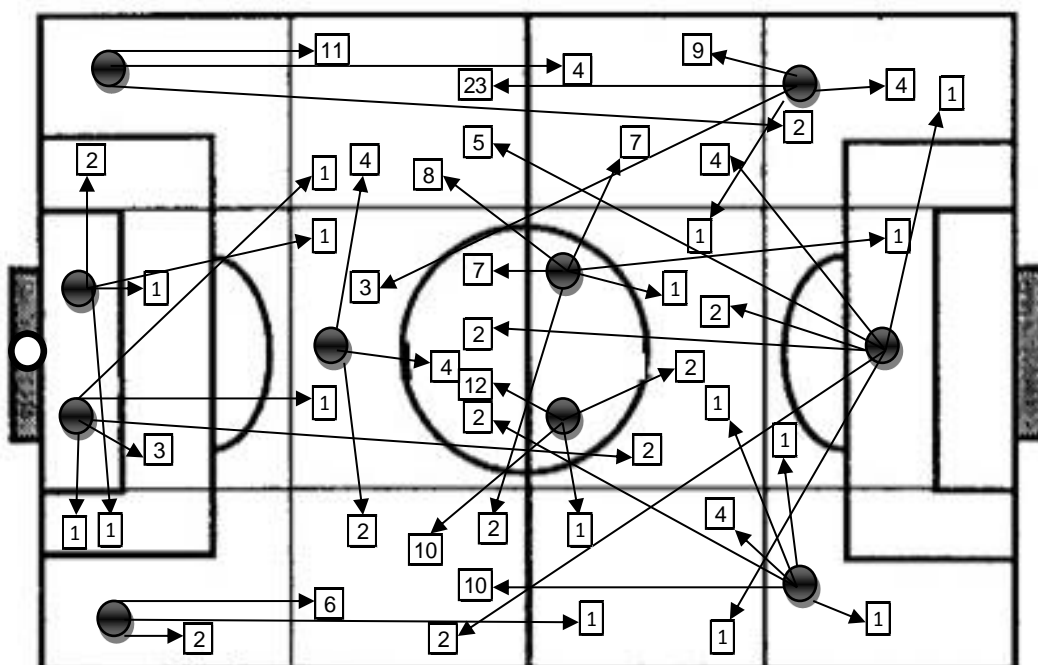


Figura 31. Passes recebidos por zona. Campograma dividido em 12 zonas, 4 sectores e 3 corredores. Os jogadores estão colocados tendo em conta a sua posição no sistema adoptado pela equipa (1-4-3-3). Jogo entre Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém B.



## Jogo Agualva B vs A. C. Cacém B

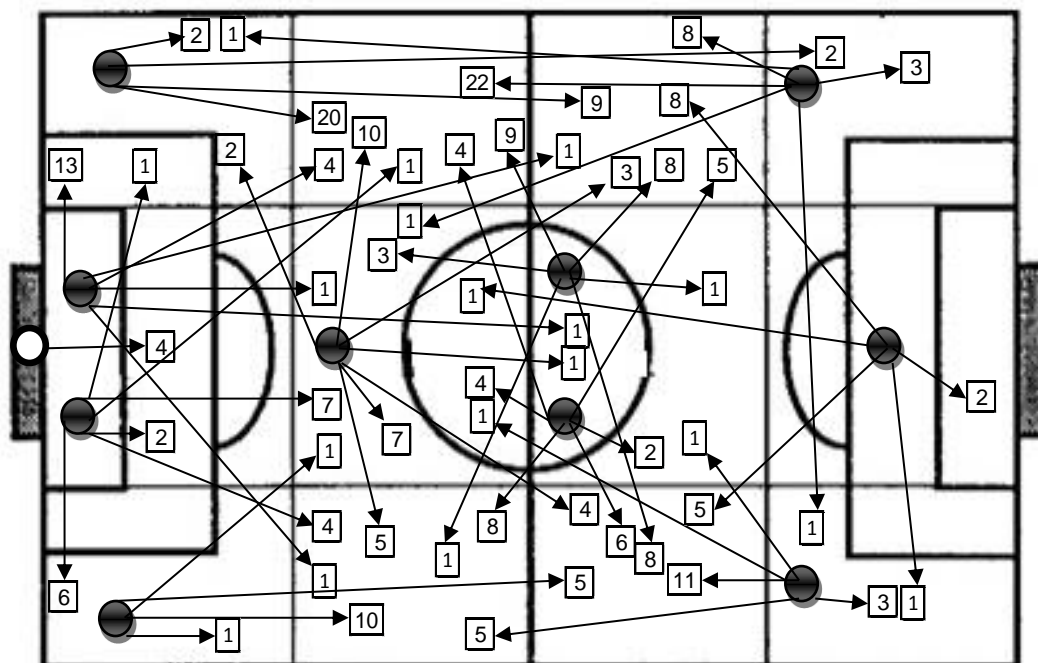


Figura 32. Passes recebidos por zona. Campograma dividido em 12 zonas, 4 sectores e 3 corredores. Os jogadores estão colocados tendo em conta a sua posição no sistema adoptado pela equipa (1-4-3-3). Jogo entre Agualva B vs A. C. Cacém B.

Na figura 25, pode-se visualizar, através da largura da linha, que os jogadores que mais interagiram no jogo foram os jogadores 8 e 10, sendo que pelo lado oposto 21 pares de jogadores não obtiveram interações. No que diz respeito à figura 26, houve maior interacção entre os jogadores 10 e 11, sendo que houve 20 pares de jogadores que não alcançaram qualquer interacção. Visualizando a figura 27, nota-se que entre os jogadores 10 e 11 e os jogadores 7 e 8 houve maior interacção que entre os restantes jogadores. Neste jogo verifica-se ainda a existência de 13 pares de jogadores sem qualquer interacção. Quanto à figura 28, a interacção mais forte pertence aos jogadores 5 e 11, existindo ainda 14 pares de jogadores que não registaram nenhuma interacção. Analisando as quatro figuras anteriormente mencionadas, pode-se mencionar que houve, de forma clara, menos interações entre os jogadores no jogo contra o Mucifalense (figura 26) e mais interações no jogo contra o Agualva B (figura 28), do que nos restantes jogos (figura 25 e 27). De referir ainda, que em todos os jogos grande parte dos pares de jogadores que não obtinham nenhuma interacção era composto pelo guarda-redes ou por jogadores de sectores e corredores opostos.

Relativamente à figura 29, pode-se mencionar que na zona DD o jogador que recebe maior quantidade de passes é o jogador 3 com 2 passes recebidos, na zona DC o

jogador 3 também é quem recebe mais passes (2 passes) e na zona DE o jogador 4 com 5 passes recebidos é o jogador com maior quantidade. Na zona intermédia, mais propriamente na zona MDD é o jogador 2 quem mais recebe passes, com 10 passes recebidos. Na zona MDC com 3 passes recebidos, os jogadores 4 e 6 são os jogadores em destaque, já na zona MDE o jogador 5 é quem mais passes recebeu com 6 passes. Quanto à zona MOD o jogador com mais passes recebidos é o jogador 7 com 7 passes, na zona MOC é o jogador 10 com 6 passes e na zona MOE é o jogador 11 com 7 passes recebidos quem recebe maior quantidade de passes. Nas zonas mais ofensivas, na zona OD somente o jogador 7 recebeu um passe e na zona OE o jogador 10 foi quem recebeu também um passe. Na zona OC nenhum jogador recebeu qualquer passe.

Pode-se ainda referir que neste jogo a zona com maior quantidade de passes recebidos foi a zona MDD com os jogadores a receberem 32 passes. Pelo contrário a zona que recebeu menor quantidade de passes foi a zona OC com nenhum jogador a receber passes nessa zona. Por último mencionar que o jogador 10 foi o jogador que recebeu passes em mais zonas, recebendo em 7 zonas.

No que diz respeito à figura 30, pode-se referir que na zona DD o jogador que recebe maior quantidade de passes é o jogador 2 com 3 passes recebidos, na zona DC o jogador 3 é quem recebe mais passes (1 passe) e na zona DE é o jogador 6 com 3 passes. Na zona intermédia, mais propriamente na zona MDD é o jogador 2 quem mais recebe passes, com 9 passes recebidos. Na zona MDC com 5 passes recebidos, o jogador 10 está em destaque, já na zona MDE o jogador 11 é quem mais passes recebeu com 11 passes. Quanto à zona MOD os jogadores com mais passes recebidos são os jogadores 2 e 8 com 3 passes, na zona MOC é o jogador 9 com 2 passes e na zona MOE é o jogador 9 também com 2 passes. Nas zonas mais ofensivas (OD, OC e OE) nenhum jogador recebeu qualquer passe.

Neste jogo, pode-se ainda mencionar que a zona com maior quantidade de passes recebidos foi a zona MDE com 25 passes. No sentido contrário, as zonas que receberam menor quantidade de passes foram as zonas do sector ofensivo, ou seja, a zona OD, OC e OE, com nenhum jogador a receber passes nessas zonas. Por último referir que os jogadores 9 e 10 foram quem receberam passes em mais zonas do campo, recebendo em 5 zonas.

Tendo em conta a figura 31, pode-se referir que na zona DD o jogador que recebe maior quantidade de passes é o jogador 2 com 2 passes recebidos, na zona DC o jogador 3 é quem recebe mais passes (3 passes) e na zona DE é o jogador 4 com 2 passes. Na zona intermédia, mais propriamente na zona MDD são os jogadores 7 e 8

quem mais passes recebem com 10 passes recebidos. Na zona MDC com 12 passes recebidos, o jogador 8 está em destaque, já na zona MDE o jogador 11 é quem mais passes recebeu com 23 passes. Quanto à zona MOD o jogador com mais passes recebidos é o jogador 7 com 4 passes, na zona MOC são os jogadores 3, 8 e 9, cada um com 2 passes e na zona MOE é o jogador 11 com 9 passes. Nas zonas mais ofensivas, na zona OD somente o jogador 7 recebeu um passe, na zona OC os únicos jogadores que receberam passes foram os jogadores 7 e 10 e na zona OE quem maior quantidade de passes recebeu foi o jogador 11 com 4 passes.

Pode-se ainda referir que neste jogo a zona com maior quantidade de passes recebidos foi a zona MDE com 52 passes recebidos por parte dos jogadores. Pelo contrário a zona que recebeu menor quantidade de passes foi a zona OD com somente um passe recebido. Por último mencionar que o jogador que recebeu passes em mais zonas foi o jogador 9 em 7 zonas.

Na figura 32, pode-se mencionar que na zona DD o jogador que recebe maior quantidade de passes é o jogador 3 com 6 passes recebidos, na zona DC o jogador 1 é quem recebe mais passes (4 passes) e na zona DE é jogador 4 com 13 passes. Na zona intermédia, mais propriamente na zona MDD é o jogador 2 quem mais passes recebe com 10 passes recebidos. Na zona MDC com 7 passes recebidos, os jogadores 3 e 6 estão em destaque, já na zona MDE o jogador 11 é quem mais passes recebeu com 22 passes. Quanto à zona MOD o jogador com mais passes recebidos é o jogador 7 com 11 passes, na zona MOC é o jogador 8 com 2 passes e na zona MOE é o jogador 5 com 9 passes. Nas zonas mais ofensivas, na zona OD o jogador 7 recebeu 3 passes, na zona OC o único jogador que recebeu passes foi o jogador 9 com 2 passes e na zona OE quem maior quantidade de passes recebeu foi o jogador 11 com 3 passes.

Neste jogo, pode-se ainda mencionar que a zona com maior quantidade de passes recebidos foi a zona MDE com 70 passes recebidos. No sentido contrário, a zona que recebeu menor quantidade de passes foi a zona OC com 2 passes. Por último referir que o jogador 6 foi quem recebeu passes em mais zonas, recebendo em 7 zonas.

No que diz respeito às centralidades, no jogo entre o A. C. Cacém B vs Sintrense B (tabela 2), o jogador 11 apresentou os valores mais elevados de centralidade de entrada com 13,39%. De destacar ainda o jogador 7 com 12,5%, o jogador 2 e 9 com 11,61% e o jogador 6 com 10,71%. Relativamente à centralidade de saída o jogador 2 com 12,5% foi quem obteve maior valor, seguindo-se do jogador 3 com 11,61% e o jogador 10 com 10,71%. Quanto à centralidade de intermediação do referido jogo, o

jogador 10 foi quem conseguiu maior número de ligações com 20,49%, seguindo-se do jogador 6 com 15,71%, o jogador 2 com 13,25% e o jogador 5 com 12,02%.

Tendo em conta o jogo entre o Mucifalense e o A. C. Cacém B (tabela 3), o jogador 2 apresentou os valores mais elevados de centralidade de entrada com 16,48%. De salientar ainda os jogadores 11, 10, 6 e 9 com 15,38%, 14, 29%, 14,29% e 13,19%, respectivamente. Relativamente à centralidade de saída o jogador 6 com 14,29% de passes realizados foi quem obteve maior valor, seguindo-se o jogador 10 com 13,19%, e o jogador 1 com 12,09%. Quanto à centralidade de intermediação do referido jogo, o jogador 6 foi quem conseguiu maior número de ligações com 32,17%, seguindo-se o jogador 2 com 16,61%, o jogador 3 com 14,52% e o jogador 10 com 13,86%.

No que diz respeito ao jogo entre o Pêro Pinheiro vs A. C. Cacém B (tabela 4), o jogador 11 apresentou os valores mais elevados de centralidade de entrada com 20,79%. De salientar ainda os jogadores 8, 10, 7 e 9 com 15,73%, 13,48%, 11,24% e 10,11%, respectivamente. Relativamente à centralidade de saída, também o jogador 11 com 15,17% de passes realizados foi quem obteve maior valor, seguindo-se o jogador 8 com 13,48%, o jogador 10 com 11,8% e o jogador 5 com 11,24%. Quanto à centralidade de intermediação do referido jogo, o jogador 8 foi quem conseguiu maior número de ligações com 17,84%, seguindo-se o jogador 11 com 16,26%, o jogador 6 com 13,69% e o jogador 10 com 10,45%.

Tendo em conta o jogo entre o Agualva B e o A. C. Cacém B (tabela 5), o jogador 8 apresentou os valores mais elevados de centralidade de entrada com 13,6%. De salientar ainda os jogadores 6 com 12,72%, o jogador 10 com 11,84%, o jogador 3 com 11,4% e o jogador 5 com 10,09%. Relativamente à centralidade de saída, o jogador 6 com 14,47% de passes realizados foi quem obteve maior valor, seguindo-se o jogador 10 com 13,16%, o jogador 8 com 12,28%, o jogador 3 com 10,96% e os jogadores 2 e 5 ambos com 10,09%. Quanto à centralidade de intermediação do referido jogo, o jogador 3 foi quem conseguiu maior número de ligações com 25,62%, seguindo-se o jogador 10 com 25,25%, o jogador 6 com 14,35% e o jogador 8 com 13,7%.

### **3.2.7. Discussão**

Relativamente aos resultados esperados acerca da variável número de passes realizados por cada jogador para cada um dos colegas, referir primeiramente que os resultados apresentados foram os expectáveis. Assim, era esperado que os jogadores que obtivessem maior interacção fossem jogadores próximo uns dos outros no sistema táctico (1-4-3-3), ocorrendo esta situação em todos os jogos analisados. O referido

baseia-se no estilo de jogo implementado pela equipa técnica desde o início da época, ou seja, um estilo de jogo assente na posse de bola através do passe curto. No que diz respeito aos jogos com maior ou menor quantidade de interações, ocorreu também o esperado, ou seja, apesar de em todos os jogos analisados o adversário ser teoricamente mais forte esperava-se que houvesse uma progressão ao longo da época ao nível das interações. Assim, somente houve uma diminuição de interações no jogo do Mucifalense, visto este ser um clube que lutava pela subida de divisão e ser de entre os quatro adversários o mais forte. Através dos dados e dos resultados dos jogos, pode-se referir que uma maior quantidade de ligações entre os elementos (jogadores) corresponde a uma maior probabilidade de sucesso (Passos et al., 2011).

Tendo em conta a variável número de passes recebidos por cada jogador em cada zona do campo, pode-se mencionar que os resultados mais uma vez foram de encontro ao esperado. Verificou-se que em cada zona do campo o jogador que recebeu maior quantidade de passes foi aquele que no sistema táctico implementado se ocupava com maior regularidade da referida zona. Confirmou-se também pela qualidade do adversário e pelas jornadas anteriores aos jogos analisados, onde o A. C. Cacém B tinha dificuldades na troca de bola no meio campo ofensivo do adversário, que o sector onde os jogadores mais passes receberam foi o sector Médio Defensivo. Pelas mesmas razões o sector com menor quantidade de passes recebidos pelos jogadores foi sempre o sector Ofensivo, com a particularidade de no jogo contra o Mucifalense, pelas razões já referidas, os jogadores não terem recebido nenhum passe em qualquer das zonas do sector Ofensivo. No que diz respeito ao jogador que recebeu passes em mais zonas, pode-se mencionar que como se previa, nos quatro jogos, foram os jogadores com acções prevaletentes no corredor central que estiveram em destaque, pois estes jogadores podem realizar mais facilmente as suas acções nos corredores laterais do que um jogador do corredor lateral esquerdo receber passes no corredor lateral direito.

Sobre a centralidade de entrada pode-se referir que os resultados vão de encontro ao que se esperava, ou seja, era pretendido pela equipa técnica dirigir o ataque pelos corredores laterais, tentando nessas zonas os desequilíbrios. Assim, é natural que em três dos quatro jogos o jogador que apresentou maior percentagem fosse o jogador 11. Noutro jogo o jogador com maior valor de centralidade de entrada foi o jogador 8, pois sendo um jogador do corredor central e da zona intermédia, nas suas acções ocupa mais zonas do terreno de jogo, conseguindo assim receber maior quantidade de passes. No que diz respeito à centralidade de saída os resultados vão de encontro ao expectável na sua maioria, ou seja, esperava-se que os jogadores que realizassem maior quantidade de

passes fossem os jogadores com acções mais defensivas, pois o A. C. Cacém B nos jogos tinha dificuldades em conduzir a bola até zonas mais ofensivas do campo. Tendo em conta o referido, no jogo contra o Pêro Pinheiro o resultado não foi de encontro ao expectável. Relativamente à centralidade de intermediação, como na variável anterior, os resultados apresentados não vão totalmente ao expectável, pois esperava-se que os jogadores do meio campo, pela sua função de ligação entre sectores, apresentassem maior percentagem de ligações com os colegas. O supracitado não ocorreu no jogo contra o Aqualva B, onde o jogador 3 foi quem obteve maior percentagem, apesar do jogador 10 apresentar um valor muito perto do jogador anteriormente referido.

Na generalidade dos quatro jogos analisados verifica-se que é no jogador 11 que a bola tende a ser colocada com mais frequência, pelo que verificamos facilmente que os jogadores tendem a colocar a bola no corredor esquerdo. Através da centralidade de saída verifica-se que os jogadores têm dificuldades em progredir com a bola para zonas do campo mais ofensivas, assim, no treino a equipa técnica deverá incidir parte do seu trabalho na construção e criação de situações ofensivas. Na centralidade de intermediação confirma-se a importância dos jogadores do meio campo, necessitando a equipa técnica de dar especial enfoque nas acções destes jogadores no treino, melhorando as mesmas e motivando constantemente estes jogadores para apresentarem sempre com a motivação elevada.

Através do anteriormente referido, pode-se então mencionar que a análise de jogo é importante no sentido de perceber melhor os mecanismos presentes na equipa e se esses mecanismos estão em consonância com os objectivos do modelo de jogo e consequentemente no processo de treino. Em suma, qualquer que seja a metodologia utilizada na análise de jogo, esta é importante na configuração de modelos de jogador, de equipa e de treino, na correlação de comportamentos treino-jogo e jogo-treino, desenvolver métodos de treino (importante saber se o processo de treino está a ter o resultado desejado e organizar o processo de treino), identificar tendência evolutivas e qualificar o lado estratégico na preparação da competição.

### **3.2.8. Conclusão**

Com a elaboração deste estudo conclui-se que os jogadores próximos uns dos outros no sistema táctico são os que obtêm interacções mais fortes, pela implementação de um jogo baseado na posse de bola através do passe curto pela equipa técnica. Verifica-se também uma progressão na quantidade de interacções da equipa com o decorrer da época, apesar da dificuldade dos jogos ser sempre elevada. Outro aspecto

que pode-se retirar do estudo é a fraca mobilidade e trocas posicionais dos jogadores, pois estes recebem a maior quantidade de passes na zona do campo onde permanecem no sistema táctico. Averigua-se que os jogadores recebem, na sua maioria, os passes dos colegas no sector Médio Defensivo, e o sector com menor de passes recebido o sector Ofensivo. Ao nível dos jogadores com passes recebidos em maior quantidade de zonas conclui-se que os jogadores do corredor central dominam este aspecto. Tendo em conta as centralidades verifica-se que o jogador 11 está em destaque na centralidade de entrada, os jogadores com acções mais defensivas obtiveram percentagem mais elevadas na centralidade de saída e os jogadores do meio campo estiveram em destaque, apresentando na sua globalidade valores mais elevados de centralidade de intermediação.

Através do referido, pode-se concluir que no futebol, um desporto de cooperação/oposição onde existem interacções entre os jogadores, fazendo do futebol um jogo complexo, cheio de imprevisibilidade (Moreno, 1994), a análise de jogo, cada vez mais assume uma importância crescente para a equipa técnica, na preparação de uma competição. Esta análise e metodologia tanto pode ser implementada à própria equipa como à equipa adversário, tendo para cada uma objectivos diferentes por parte da equipa técnica. Na implementação à própria equipa o objectivo prede-se mais com o saber se a equipa vai de encontro ao programado, ajudando assim a equipa técnica na programação, feedback, controlo, avaliação e reorganização do processo de treino, no sentido de se alcançar a forma de jogar pretendida. Tendo em conta o adversário, esta metodologia prende-se mais com a preparação da competição, no sentido de anular e explorar os pontos fortes e fracos da equipa, respectivamente.

### **3.3. Área 3 – Participação no Contexto Competitivo**

#### **3.3.1. Introdução**

A Psicologia do Desporto tem como preocupação tentar identificar os efeitos dos factores psicológicos do comportamento humano em contextos desportivos e os efeitos psicológicos que a participação desportiva poderá ter nos seus participantes (Cruz, 1996). Actualmente, é unanimemente reconhecido o papel que a Psicologia do Desporto pode ter na melhoria da performance desportiva (Fonseca, 2001). Podemos referir que o desporto de competição como um fenómeno multidimensional, onde o atleta para atingir um patamar elevado de desempenho tem necessariamente de melhorar a performance em termos físicos, técnico-tácticos, fisiológicos e psicológicos.

É reconhecido que os factores psicológicos influenciam o rendimento dos jogadores e consequentemente das equipas, ou seja, podem fazer a diferença entre jogadores e equipas de sucesso e de menor sucesso (Coelho, 2007). Neste sentido as características, factores e competências psicológicas relevantes para a performance têm sido estudadas e emergindo como um dos principais temas de investigação neste domínio (Cruz, 1996). A psicologia do desporto, estudando os factores psicológicos dos jogadores e equipas, pode através da elaboração e execução de programas de acompanhamento e preparação psicológica, integrar o processo de treino e a preparação da competição. Os jogadores em geral e em particular aos de alto rendimento, com o treino das competências psicológicas podem encontrar soluções individualizadas e adequadas para responder às exigências da competição, contudo a preparação dos jogadores deverá ser específica, ou seja, uma preparação às exigências específicas da competição (Pacheco, 2003). No que diz respeito às características psicológicas que distinguem os atletas triunfantes dos que não triunfam, os resultados indicam a existência de uma série de características que estão presentes nos desportistas de elite: auto-confiança, atenção e negativismo (Williams & Krane, 2001). As características para se ser mentalmente forte são: altos níveis de optimismo, auto-confiança, auto-estima, consistência de execução, vontade, determinação e comprometimento, foco e concentração, força de vontade, controlo, motivação e coragem (Hanton & Connaughton, 2002).

Destacando cada uma das sete variáveis do Perfil Psicológico de Prestação (PPP), podemos referir que a *auto-confiança*, é vista como um sentimento e uma certeza que somos capazes de realizar uma boa prestação, que acreditamos em nós mesmos e que assim, seremos bem-sucedidos, sendo o sucesso o factor essencial para haver auto-confiança (Loehr, 1986). A auto-confiança é um dos melhores preditores do sucesso desportivo, permitindo aos jogadores acreditarem que têm competências para atingir o seu máximo potencial, sendo certo que a perda de auto-confiança, independentemente da qualidade e habilidade física e técnica afecta sempre o desempenho (Loehr, 1986). Os jogadores bem-sucedidos parecem evidenciar elevados níveis de confiança nas suas capacidades (Cruz & Viana, 1996). A auto-confiança é determinada pela percepção dos jogadores que são capazes de realizar as tarefas a que são submetidos (Cruz & Viana, 1996).

Nem sempre existe uma contribuição positiva da auto-confiança no desempenho, ou seja, se for demasiado baixa, interfere com os recursos pessoais necessários ao desempenho, se for demasiado elevada, poderá prejudicar igualmente as competências



de resolução dos problemas colocados pela situação desportiva. No entanto, se a auto-confiança se situar numa zona intermédia, será um factor optimizador do comportamento do jogador. A auto-confiança é influenciada por: (i) realizações anteriores; (ii) experiências vicariantes; (iii) persuasão verbal; e (iv) nível de activação emocional. Para adequar a auto-confiança dos jogadores pode-se basear em diferentes estratégias como (i) gestão do sucesso, (ii) gestão eficaz dos objectivos, (iii) gestão do pensamento, (iv) adaptação progressiva, (v) utilização de modelo, (vi) organização de rotinas, (vii) imagens mentais e (viii) processo atributivo.

Relativamente aos *pensamentos negativos ou negativismo*, foi um conceito introduzido por Raposo (1993), pretendendo substituir o conceito de ansiedade cognitiva, que por sua vez, deriva da falta de controlo da atenção. Os pensamentos negativos parecem estar relacionados com o conceito anteriormente descrito, ou seja, a auto-confiança. Isto verifica-se devido aos resultados de um baixo estado de auto-confiança levar a maus desempenhos em que os jogadores parecem estar desconcentrados ou concentrados em aspectos que não são relevantes para o desempenho. Com isto, o jogador poderá começar a criar uma má imagem de si próprio revelador de insegurança e de uma má percepção da eficácia das suas capacidades enquanto jogador (Martens, 1987). Neste caso o jogador irá percepcionar a sua prestação, que no caso de ser negativa irá ter uma reacção negativa. De forma a contornar esta reacção, o jogador deverá desenvolver um diálogo interno positivo, motivando-se e dirigindo o seu foco atencional para os aspectos relevantes da tarefa (Viana, 1989).

Quanto à *atenção*, esta refere-se à concentração e focalização do esforço mental em determinadas fontes de informação mais relevantes em detrimento de outras menos relevantes no desempenho das tarefas (Raposo, 1993). No contexto desportivo, este conceito anteriormente explicado, é crucial para o desenvolvimento de uma elevada performance. A atenção apresenta 5 dimensões, sendo elas a direcção, flexibilidade, selectividade, duração e nível de vigilância ou alerta (Cruz & Viana, 1996). No contexto desportivo a direcção da atenção é bastante importante, na medida que condicionará a orientação da atenção do jogador para os objectivos e acontecimentos em seu redor ou para índices internos (pensamentos, sensações e sentimentos) (Cruz & Viana, 1996). Não menos importante será a flexibilidade, pois o jogo de futebol é algo dinâmico, o que obriga os atletas a seleccionar diferentes tipos de pistas consoante as diferentes fases e momentos do jogo. É importante que o jogador saiba focalizar a sua atenção nos estímulos mais importantes para o rendimento. Quando o ambiente muda rapidamente, o

foco atencional também o deve fazer, pois o pensamento no passado ou no futuro pode provocar erros prejudiciais ao desempenho (Weinberg & Gould, 2001).

Relativamente à *visualização*, pode-se referir que a capacidade de visualizar muito vividamente e com detalhe é essencial no rendimento desportivo, pois facilita a aprendizagem e a melhoria de vários factores como as destrezas físicas, controlo de variáveis fisiológicas e psicológicas, controlo de emoções, melhoria da concentração, entre outros (Mahl & Vasconcelos-Raposo, 2005). No contexto desportivo a visualização mental é utilizada no treino mental dos jogadores e consiste na visualização das situações desportivas, de treino ou de competição (Alves, 2002). Durante a visualização mental o atleta integra também todas as sensações associadas, ou seja, visuais, auditivos, olfactivos, tácteis, quinestésicos e emocionais. Os efeitos da influência da visualização mental na performance podem ser devido à capacidade de visualização mental individual, perspectiva face à visualização mental, o resultado positivo ou negativo da visualização mental (Alves, 2002). A visualização mental tende a ser superior em indivíduos de maior capacidade, sendo que uma boa capacidade de visualização mental é definida pelo nível de nitidez (clareza da imagem) que o jogador tem sobre as imagens que visualiza. Se a visualização mental do jogador tiver um resultado negativo, esta poderá fazer baixar a sua performance, reduzindo a concentração, motivação e auto-confiança, ao contrário se o resultado for positivo, este tende a provocar melhorias nas performances. A visualização mental facilita não só a aprendizagem motora, como também, o aperfeiçoamento das habilidades já existentes (Cerqueira & Raposo, 2002).

Relativamente à *motivação*, o seu conceito pode ser referido como disposições, variáveis sociais, e/ou variáveis cognitivas que intervêm quando um sujeito se envolve numa tarefa, na qual ele ou ela é avaliado, entra em competição com outros ou tenta atingir um patamar de excelência (Roberts, 2001). A motivação pode ser de dois tipos: extrínseca e intrínseca (Cruz, 1996). A primeira caracteriza-se pela fonte de motivação ser os factores externos. No que diz respeito à motivação intrínseca, esta caracteriza-se no gosto pessoal pelo desenvolvimento ou consolidação de competências. O que distingue os atletas que conseguem manter-se no topo durante muito tempo e os que não conseguem é o alto nível de motivação interna, a capacidade de persistir face ao fracasso e a persistência na procura de estratégias de superação (Pereira, 2004).

No que diz respeito aos *pensamentos positivos*, para se obter sucesso em situações competitivas é essencial possuir uma boa capacidade de controlo das emoções (Loehr, 1986). Pensar positivamente, consiste basicamente em focalizar-se nos aspectos mais importantes da prestação. O pensamento que o jogador desenvolve não tem em

conta o resultado alcançado mas sim a interpretação que o jogador faz desse mesmo resultado. O jogador através do treino tem de conseguir encontrar mecanismos que permitam fazer o retorno de uma situação menos boa para uma melhor, procurando uma superioridade dos pensamentos positivos centrados nos aspectos relevantes da competição (Martens, 1987).

Por fim, a *atitude competitiva*, pode-se considerar como a vontade de um jogador querer atingir o seu objectivo. Implica uma vontade de participar na competição com entrega total, sendo um dos aspectos mais importantes para se atingir o sucesso (Buceta & Bueno, 1996). Parece estar relacionada com a vontade de o jogador demonstrar em atingir o sucesso, sendo muitas vezes confundida com motivação (Silva & Vasconcelo-Raposo, 2002), e entendida como um dos aspectos da agressividade (agressividade positiva, onde existe respeito pelo adversário e cumprimento das regras do fair-play). É determinante para a performance, sendo espectável que jogadores com níveis de rendimento superior tenham valores superiores na atitude competitiva (Nave & Coelho, 2008).

### **3.3.2. Objectivos**

Este estudo tem como principal objectivo conhecer as características psicológicas da equipa dos Iniciados B do Atlético Clube do Cacém, nomeadamente através das sete variáveis do Perfil Psicológico de Prestação e compreender o modo como os atletas percebem e avaliam as competições, procurando compreender ainda, como é que reagem perante determinadas situações que caracterizam a competição.

### **3.3.3. Métodos**

#### **3.3.3.1. Participantes**

A amostra consistiu no plantel dos Iniciados B do clube Atlético Clube do Cacém, com idades entre 13 e 14 anos, sendo dos 18 jogadores analisados 4 com 13 anos e 14 jogadores com 14 anos, todos eles do género masculino. Relativamente à experiência competitiva, os jogadores apresentam anos de treino entre 0 (seu primeiro ano de treino) e 10 anos e com anos de competição entre 0 (seu primeiro ano de competição) e 6 anos. Para análise de dados somente os anos de competição são analisados, sendo que neste capítulo os jogadores foram distribuídos por três grupos: primeiro ano de competição, dois a quatro anos de competição e 5 ou mais anos de competição. O primeiro grupo englobava 13 jogadores, o segundo grupo 2 jogadores e o último grupo 3 jogadores. No

que diz respeito ao sector os participantes foram divididos por três sectores, o defensivo, intermédio e o ofensivo, sendo 7 jogadores do sector defensivo, 5 jogadores do sector intermédio e 6 jogadores do sector ofensivo. Quanto ao corredor, analisou-se os participantes pelo corredor direito, central e esquerdo, onde para o primeiro corredor existiu 5 jogadores, para o segundo e terceiro corredor 8 e 5 jogadores, respectivamente.

### **3.3.3.2. Recolha de Dados**

Os procedimentos realizados consistiram em levar o questionário do PPP (Anexo F) para os treinos, onde foi dado o mesmo aos jogadores, que os levaram para casa trazendo-os em treinos posteriores. Como há sempre jogadores que faltam aos treinos, e até há bem pouco tempo da entrega dos questionários vieram jogadores novos quase todos os treinos, o questionário não foi dado a todos os jogadores na mesma altura. Foi dado aos jogadores a garantia de anonimato e confidencialidade e o esclarecimento de dúvidas que os jogadores tinham acerca do questionário e aplicação do mesmo.

### **3.3.3.3. Análise de Dados**

#### *3.3.3.3.1. Variáveis*

Neste trabalho existem variáveis independentes e dependentes. As primeiras considerámos a idade, experiência competitiva, corredor e sector. Como variáveis dependentes definimos as sete variáveis psicológicas próprias do questionário introduzido no estudo, ou seja, a auto-confiança, pensamentos negativos, atenção, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva.

#### *3.3.3.3.2. Instrumento*

O questionário do PPP foi desenvolvido por Loher (1986), tendo sido posteriormente validado/traduzido para português por Vasconcelos-Raposo (1993). Com este questionário pretende-se conhecer o estado de preparação psicológica dos jogadores no que diz respeito aos skills psicológicos que definem o PPP (Perfil Psicológico de Prestação). O PPP é constituído por 42 questões que englobam e avaliam os seguintes skills psicológicos: auto-confiança, pensamentos negativos, atenção, visualização, motivação, pensamentos positivos e atitude competitiva. Cada uma das questões do questionário poderá ser respondida segundo uma resposta fechada numa escala tipo Linkert que varia entre 5 (quase sempre) e 1 (quase nunca). As variáveis são obtidas a partir do somatório das seguintes questões: Auto-Confiança: itens 1, 8, 15, 22, 29, 36; Pensamento Negativos: itens 2, 9, 16, 23, 30, 37; Atenção: itens 3, 10, 17, 24, 31,

38; Visualização: itens 4, 11, 18, 25, 32, 39; Motivação: itens 5, 12, 19, 26, 33, 40; Pensamentos Positivos: itens 6, 13, 20, 27, 34, 41; Atitude Competitiva: itens 7, 14, 21, 28, 35, 42. No que diz respeito à quantificação dos respectivos itens, há uma sequência de itens invertidos que são respectivamente: 1, 2, 3, 9, 10, 14, 15, 16, 20, 23, 24, 30, 31, 33, 38. Todos os valores atribuídos pelos jogadores a estes itens são invertidos, ou seja, 1 -> 5, 2 -> 4, 3 = 3, 4 -> 2, 1 -> 5. O valor máximo que se pode obter pela soma dos itens de cada uma das variáveis é 30.

Loher (1986) e posteriormente Raposo (1993), subdividiu ainda os valores possíveis de obter em vários níveis, atribuindo-lhes significados, conforme a tabela seguinte:

Valores	Significado
0 – 19	Preparação mental muito fraca ou inexistente; o atleta necessita de integrar o treino mental nas suas rotinas diárias de treino para melhorar o skill psicológico em causa.
20 – 25	Preparação mental média, realizada de forma não sistemática; o atleta necessita de melhorar o skill psicológico referenciado, integrando o treino mental nas suas rotinas diárias de treino.
26 – 30	Excelentes skills psicológicos, representativos de uma boa preparação mental, realizada de forma sistemática; o atleta já tem o treino mental integrado na sua preparação diária.

*Tabela 6. Correspondência entre os valores do PPP e o seu significado.*

#### **3.3.3.4 Análise Estatística**

O tratamento estatístico foi realizado no programa SPSS. O respectivo tratamento constou de uma análise descritiva onde demonstramos a média e o desvio padrão de cada variável psicológica. Pretendeu-se também conhecer a normalidade dos dados, utilizando-se para tal o skewness e o kurtosis. Assume-se que os dados não revelam uma distribuição normal, quando os valores destes coeficientes não estão compreendidos entre o intervalo [-1, 1] (Maroco, 2003). Sempre que comparámos dois grupos utilizámos a ANOVA *one-way*. Este teste permite verificar qual o efeito de uma variável independente de natureza qualitativa numa variável dependente de natureza quantitativa. No caso do presente estudo, utilizou-se para estudar as diferenças entre as médias obtidas pelos diferentes grupos (idade, experiência competitiva, corredor e sector) nas variáveis do PPP. Verificou-se, igualmente, a associação linear das variáveis do PPP,

através da utilização do coeficiente de correlação de Pearson. Em toda a análise de dados, estabeleceu-se um nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ).

### 3.3.4. Resultados

#### *Análise Correlacional*

	Auto- Confiança	Pensamentos Negativos	Atenção	Visualização	Motivação	Pensamentos Positivos	Atitude Competitiva
Auto- Confiança		0,097	- 0,07	0,06	- 0,17	0,15	0
Pensamentos Negativos	0,097		0,24	0,81*	0,35	0,34	- 0,19
Atenção	- 0,07	0,24		0,22	0,44	- 0,09	- 0,42
Visualização	0,06	0,81*	0,22		0,39	0,13	- 0,27
Motivação	- 0,17	0,35	0,44	0,39		0,17	- 0,25
Pensamentos Positivos	0,15	0,34	- 0,09	0,13	0,17		0,07
Atitude Competitiva	0	- 0,19	- 0,42	- 0,27	- 0,25	0,07	

Tabela 7. Correlações entre as variáveis PPP; \* $p < 0,01$

Como se pode confirmar através da tabela 7, existe poucas correlações moderadas ou fortes entre as variáveis do Perfil Psicológico de Prestação. Mencionar que entre as variáveis pensamentos negativos e visualização a correlação é forte (0,81), e uma correlação moderada entre as variáveis pensamentos negativos e motivação (0,35), pensamentos negativos e pensamentos positivos (0,34), atenção e motivação (0,44), atenção e atitude competitiva (-0,42), e ainda visualização e motivação (0,39).

### Comparação por Idade

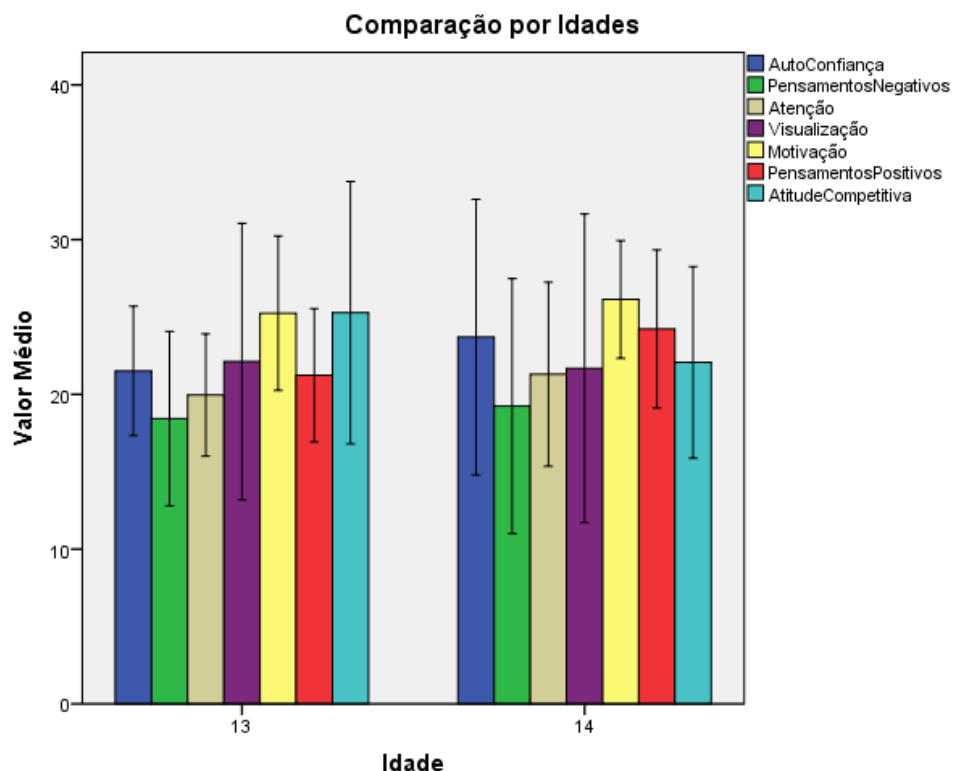


Figura 33. Valor médio das variáveis do PPP em função da idade dos jogadores.

Pelos resultados apresentados na figura acima, podemos constatar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis de estudo para os jogadores com 13 e 14 anos. No que se refere aos jogadores com 13 anos, as variáveis psicológicas que obtiveram médias superiores são a motivação ( $F(1,16) = 0.61$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=25.25 \pm 2.49$ ) e a atitude competitiva ( $F(1,16) = 2.87$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=25.28 \pm 4.24$ ) e pelo contrário as variáveis pensamentos negativos ( $F(1,16) = 0.13$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=18.43 \pm 2.82$ ) e atenção ( $F(1,16) = 0.71$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=19.96 \pm 1.97$ ) são as variáveis com menores valores. No que diz respeito aos jogadores com 14 anos, os valores médios das variáveis auto-confiança ( $F(1,16) = 0.88$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=23.7 \pm 4.45$ ), motivação ( $F(1,16) = 0.61$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=26.14 \pm 1.9$ ) e pensamentos positivos ( $F(1,16) = 4.5$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=24.22 \pm 2.56$ ) são mais elevados. Por oposição os valores médios das variáveis psicológicas pensamentos negativos ( $F(1,16) = 0.13$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=19.24 \pm 4.12$ ), atenção ( $F(1,16) = 0.71$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=21.3 \pm 2.97$ ) e visualização ( $F(1,16) = 0.03$ ,  $p \geq 0.05$ ,  $M=21.68 \pm 4.98$ ) são mais baixos.

### Comparação por Experiência Competitiva

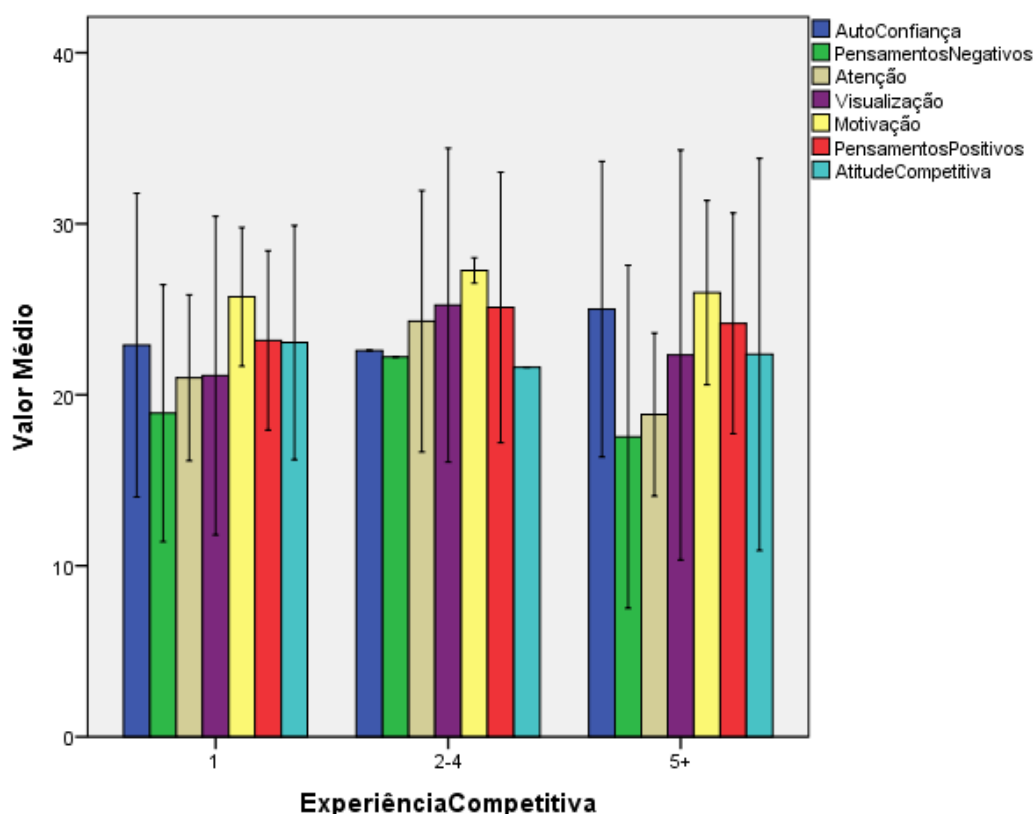


Figura 34. Valor médio das variáveis do PPP em função da experiência competitiva dos jogadores.

Da comparação efectuada entre os 3 grupos da variável experiência competitiva (figura 34) não foram encontradas quaisquer diferenças estatisticamente significativas. Realizando uma análise entre grupos para cada variável psicológica, podemos mencionar que na variável auto-confiança ( $F(2,15) = 0.32, p \geq 0.05$ ) o valor médio mais elevado foi obtido pelo grupo 5+ anos ( $M=25.01 \pm 4.32$ ) de experiência competitiva. No lado oposto o grupo 2 – 4 anos ( $M=22.58 \pm 0$ ) foi o grupo com valor médio mais baixo. Referindo os valores médios das outras variáveis psicológicas, mencionar que na variável pensamentos negativos ( $F(2,15) = 0.93, p \geq 0.05$ ) o valor médio mais elevado foi obtido pelo grupo 2- 4 anos ( $M=22.22 \pm 0$ ) e o valor mais baixo no grupo 5+ anos ( $17,54 \pm 5,01$ ). Tendo em conta a variável psicológica atenção ( $F(2,15) = 2.77, p \geq 0.05$ ), verificou-se o mesmo do que na variável pensamentos negativos, ou seja, o valor médio mais elevado pertenceu ao grupo 2 – 4 anos ( $M=24.3 \pm 3.82$ ), e pelo contrário o valor mais baixo foi possuído pelo grupo 5+ anos ( $M=18.84 \pm 2.38$ ). Para a variável psicológica visualização ( $F(2,15) = 0.65, p \geq 0.05$ ), mais uma vez, foi o grupo 2 – 4 anos ( $M=25.24 \pm 4.59$ ) que obteve o valor médio mais elevado, contudo o grupo com menos valor médio foi o de 1



ano ( $M=21.12 \pm 4.66$ ). No que se refere à variável motivação ( $F(2,15) = 0.48, p \geq 0.05$ ) e pensamentos positivos ( $F(2,15) = 0.49, p \geq 0.05$ ), verificou-se o mesmo, ou seja, o valor médio mais elevado pertenceu ao grupo 2 – 4 anos ( $M=27.26 \pm 0.37$ ;  $M=25.11 \pm 3.95$ , respectivamente) e o menor valor ao grupo 1 ano ( $M=25.73 \pm 2.03$ ;  $M=23.18 \pm 2.62$ , respectivamente). Por fim, na variável psicológica atitude competitiva ( $F(2,15) = 0.16, p \geq 0.05$ ), o grupo com maior valor médio foi o de 1 ano ( $M=23,06 \pm 3,42$ ), enquanto o que apresentou menor valor foi o de 2 – 4 anos ( $M=21.61 \pm 0$ ).

Da análise dos resultados apresentados, podemos afirmar que o grupo dos 2 – 4 anos de experiência competitiva é aquele que apresenta os maiores valores em 5 das 7 variáveis em estudo (pensamentos negativos, atenção, visualização, motivação e pensamentos positivos), tendo o grupo 5+ anos obtido um valor médio mais elevado na variável auto-confiança e o grupo 1 ano na variável atitude competitiva. Em oposição o grupo de 1 ano apresentou um valor médio mais baixo em 3 variáveis (visualização, motivação e pensamentos positivos), enquanto os grupos de 2 – 4 anos e 5+ anos apresentaram menores valores médios em duas variáveis, auto-confiança e atitude competitiva, pensamentos negativos e atenção, respectivamente.

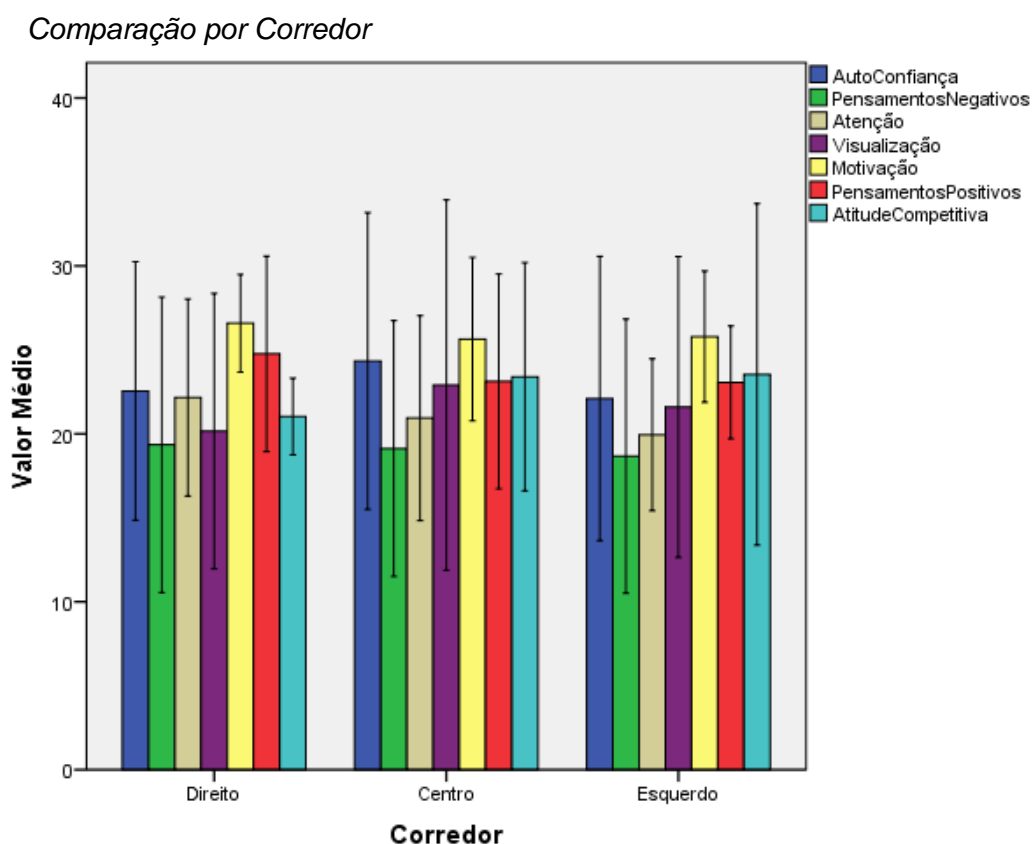


Figura 35. Valor médio das variáveis do PPP em função do corredor dos jogadores.

Em relação à análise efectuada relativamente ao corredor do campo (figura 35), através das comparações efectuadas pelo teste ANOVA não foram encontradas quaisquer diferenças estatisticamente significativas. Analisando os valores médios por corredor, podemos mencionar que na variável psicológica auto-confiança ( $F(2,15) = 0.52$ ,  $p \geq 0.05$ ) o valor médio mais elevado pertence ao corredor central ( $M=24.33 \pm 4.42$ ) e o valor mais baixo ao corredor esquerdo ( $M=22.1 \pm 4.23$ ). Continuando a análise por variável psicológica, mencionar que na variável pensamentos negativos ( $F(2,15) = 0.04$ ,  $p \geq 0.05$ ), o corredor com maior valor médio foi o direito ( $M=19.35 \pm 4.4$ ), enquanto o corredor com menor valor foi o esquerdo ( $M=18.67 \pm 4.08$ ). Tendo em conta a variável psicológica atenção ( $F(2,15) = 0.77$ ,  $p \geq 0.05$ ), verificou-se o mesmo do que na variável pensamentos negativos, ou seja, o valor médio mais elevado pertenceu ao corredor direito ( $M=22.16 \pm 2.93$ ), e pelo contrário o valor mais baixo foi possuído pelo corredor esquerdo ( $M=19.94 \pm 2.26$ ). Para a variável psicológica visualização ( $F(2,15) = 0.49$ ,  $p \geq 0.05$ ), o corredor central ( $M=22.91 \pm 5.51$ ) foi quem obteve o valor médio mais elevado, enquanto o corredor direito ( $M=20.16 \pm 4.1$ ) teve o valor mais baixo. No que se refere à variável motivação ( $F(2,15) = 0.34$ ,  $p \geq 0.05$ ) o valor médio mais elevado pertence ao corredor direito ( $M=26.58 \pm 1.45$ ), em contrário o menor valor pertence ao corredor central ( $M=25.64 \pm 2.43$ ). Relativamente à variável psicológica pensamentos positivos ( $F(2,15) = 0.64$ ,  $p \geq 0.05$ ) o valor médio mais elevado pertence ao corredor direito ( $M=24.76 \pm 2.91$ ), em oposição o valor mais baixo é obtido pelo corredor esquerdo ( $M=23.06 \pm 1.68$ ). Por fim, na variável psicológica atitude competitiva ( $F(2,15) = 0.84$ ,  $p \geq 0.05$ ), o corredor com maior valor médio foi o esquerdo ( $M=23.54 \pm 5.09$ ), enquanto o que apresentou menor valor foi o corredor direito ( $M=21.03 \pm 1.14$ ).

Da análise dos resultados apresentados, podemos afirmar que o corredor direito é aquele que apresenta os maiores valores em 4 das 7 variáveis em estudo (pensamentos negativos, atenção, motivação e pensamentos positivos), tendo o corredor central obtido dois valores médios mais elevados, isto é, na variável auto-confiança e visualização, e o corredor esquerdo apresentou um valor médio mais elevado, sendo este na variável atitude competitiva. Em oposição o corredor esquerdo apresentou um valor médio mais baixo em 4 variáveis (auto-confiança, pensamentos negativos, atenção e pensamentos positivos), enquanto o corredor direito apresentou um valor mais baixo em duas variáveis, isto é, na visualização e atitude competitiva, e o corredor central obteve o valor mais baixo numa variável, sendo ela a motivação.

### Comparação por Sector

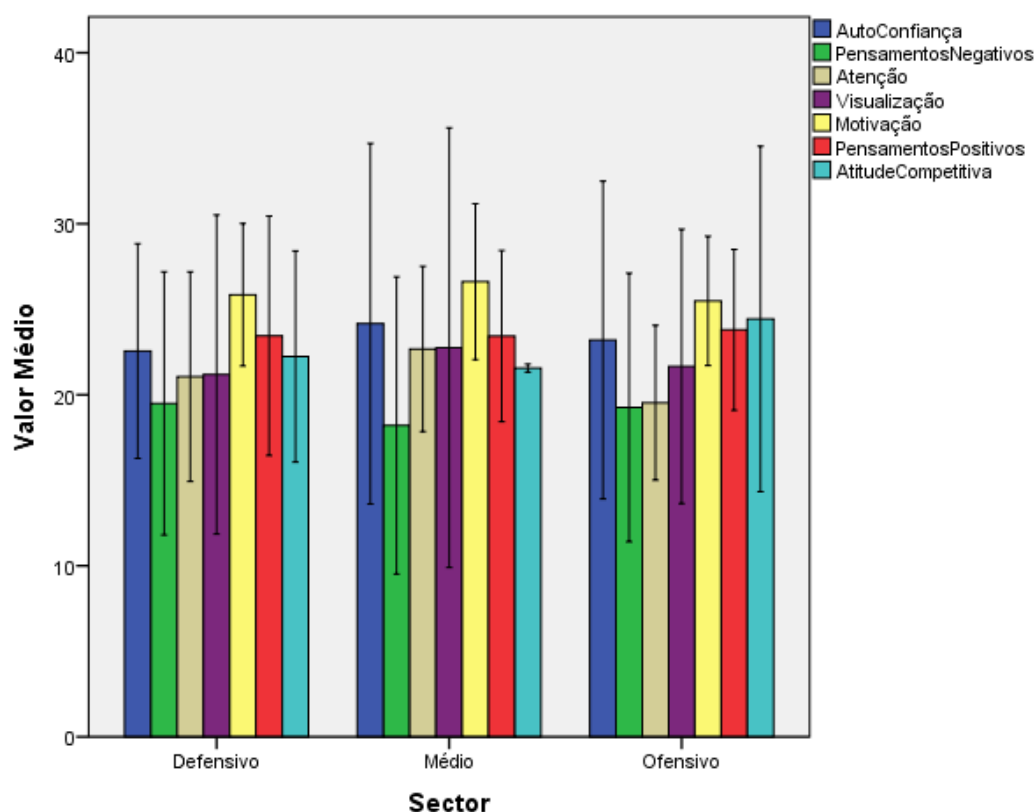


Figura 36. Valor médio das variáveis do PPP em função do sector dos jogadores.

Em relação à análise efectuada quanto ao sector do campo (figura 36), através das comparações efectuadas pelo teste ANOVA não foram encontradas quaisquer diferenças estatisticamente significativas. Analisando os valores médios por sector, podemos mencionar que na variável psicológica auto-confiança ( $F(2,15) = 0.2, p \geq 0.05$ ) o valor médio mais elevado pertence ao sector intermédio ( $M=24.16 \pm 5.27$ ) e o valor mais baixo sector defensivo ( $M=22.56 \pm 3.14$ ). Continuando a análise por variável psicológica, mencionar que na variável pensamentos negativos ( $F(2,15) = 0.16, p \geq 0.05$ ), o sector com maior valor médio foi o defensivo ( $M=19.5 \pm 3.85$ ), enquanto o sector com menor valor foi o intermédio ( $M=18.21 \pm 4.35$ ). Tendo em conta a variável psicológica atenção ( $F(2,15) = 1.92, p \geq 0.05$ ), verificou-se que o valor médio mais elevado pertenceu ao sector intermédio ( $M=22.68 \pm 2.42$ ), e pelo contrário o valor mais baixo foi possuído pelo sector ofensivo ( $M=19.53 \pm 2.26$ ). Para a variável psicológica visualização ( $F(2,15) = 0.15, p \geq 0.05$ ), o sector intermédio ( $M=22.76 \pm 6.43$ ) foi quem obteve o valor médio mais elevado, enquanto o sector defensivo ( $M=21.18 \pm 4.66$ ) teve o valor mais baixo. No que se refere à variável motivação ( $F(2,15) = 0.41, p \geq 0.05$ ) o valor

médio mais elevado pertence ao sector intermédio ( $M=26.62 \pm 2.28$ ), em contrário o menor valor pertence ao sector ofensivo ( $M=25.49 \pm 1.89$ ). Relativamente à variável psicológica pensamentos positivos ( $F(2,15) = 0.03, p \geq 0.05$ ) o valor médio mais elevado pertence ao sector ofensivo ( $M=23.8 \pm 2.35$ ), em oposição o valor mais baixo é obtido pelo sector intermédio ( $M=23.43 \pm 2.5$ ). Por fim, na variável psicológica atitude competitiva ( $F(2,15) = 1.05, p \geq 0.05$ ), o sector com maior valor médio foi o ofensivo ( $M=24.43 \pm 5.05$ ), enquanto o que apresentou menor valor foi o sector intermédio ( $M=21.55 \pm 0.11$ ).

Da análise dos resultados apresentados, podemos afirmar que o sector intermédio é aquele que apresenta os maiores valores em 4 das 7 variáveis em estudo (auto-confiança, atenção, visualização e motivação), tendo o sector ofensivo obtido dois valores médios mais elevados, isto é, na variável pensamentos positivos e atitude competitiva, e o sector defensivo apresentou um valor médio mais elevado, sendo este na variável pensamentos negativos. Em oposição o sector intermédio apresentou um valor médio mais baixo em 3 variáveis (pensamentos negativos, pensamentos positivos e atitude competitiva), enquanto o sector defensivo e ofensivo apresentaram cada um dois valores mais baixos em duas variáveis, isto é, na auto-confiança e visualização, atenção e motivação, respectivamente.

### **3.3.5. Discussão**

Fazendo a comparação dos resultados verificados neste estudo com os dos já efectuados (tabela 8), podemos mencionar que na sua globalidade os resultados das variáveis psicológicas presentes no presente estudo vão de encontro aos resultados já averiguados em estudos mais antigos.

	Estudo 1	Estud o 2	Estud o 3	Estud o 4	Estudo 5	Estudo 6	Estud o 7	Present e Estudo
<b>Modalidade</b>	Nataçã o	Futebol	Futebol	Futsal	Nataçã o	Andebo l	Futebol	<b>Futebol</b>
<b>Auto- Confiança</b>	23,70	25,33	26,20	20,88	21,94	24,67	25,97	<b>23,22</b>
<b>Pensamento s Negativos</b>	18,93	20,56	22,57	18,43	18,75	20,52	18,80	<b>19,06</b>
<b>Atenção</b>	21,28	25,55	24,42	15,30	19,56	21,53	16,45	<b>21</b>
<b>Visualização</b>	21,13	22,31	21,15	16,32	18,81	21,89	24,93	<b>21,78</b>
<b>Motivação</b>	25,13	25,20	26,57	17,61	22,44	25,45	25,90	<b>25,94</b>
<b>Pensamento s Positivos</b>	23,53	23,86	23,62	18,58	21,63	23,81	22,02	<b>23,56</b>
<b>Atitude Competitiva</b>	23,25	24,01	24,60	21,10	22,00	23,68	24,76	<b>22,78</b>

*Tabela 8.* Comparação com os resultados de outros estudos. Estudo 1: Vasconcelos-Raposo (1993), Estudo 2: Vasconcelos-Raposo (1994), Estudo 3: Vasconcelos-Raposo e Carvalho (1998), Estudo 4: Vasconcelos-Raposo e Silva (2002), Estudo 5: Fernandes (2003), Estudo 6: Lázaro, Casimiro e Fernandes (2005), Estudo 7: Mahl e Vasconcelos-Raposo (2007).

Comparando o valor médio de cada variável psicológica do presente estudo com as dos estudos anteriores, verificamos que na auto-confiança o nosso valor está de acordo com a maioria dos estudos realizados anteriormente, excepto com o estudo 3 (Vasconcelos-Raposo e Carvalho), onde o valor de 26,20 demonstra que os jogadores analisados apresentavam excelentes skills psicológicos.

No que diz respeito à variável pensamentos negativos, o nosso estudo bem como o estudo 1, estudo 4, estudo 5 e o estudo 7 têm valores abaixo dos 20 valores, remetendo-nos para uma preparação mental muito fraca ou inexistente por parte dos atletas. Nos restantes estudos efectuados o valor da variável psicológica pensamentos negativos foi mais elevada, situando-se no patamar entre os 20 e 25 valores, com significado de uma preparação mental média, realizada de forma não sistemática por parte dos jogadores.

Tendo em conta a variável psicológica atenção podemos referir que o valor apresentado no nosso estudo está de acordo com alguns estudos (estudos 1, 3 e 6) já elaborados, ou seja, encontra-se no patamar entre os 20 e 25 valores, o que nos remete para uma preparação mental média. Pelo contrário os estudos 4, 5 e 7 com valores de atenção menores do que 20, informam-nos que os seus jogadores apresentam uma

preparação mental muito fraca ou inexistente. Podemos ainda referir que no estudo 2, os jogadores analisados apresentam excelente skills psicológicos.

Sobre a variável visualização podemos mencionar que o nosso valor está de acordo com a maioria dos estudos já realizados, situando-se no patamar entre os 20 e os 25 valores. Com isto podemos referir que a preparação mental dos jogadores é média, realizada de forma não sistemática. Diferente destes valores estão os estudos 4 e 5, onde apresentam valores abaixo dos 20 valores, remetendo os jogadores para uma preparação mental muito fraca ou inexistente.

Relativamente à variável motivação o nosso estudo apresentou valores entre os 26 e 30, o mesmo resultado dos estudos 3 e 7, exibindo excelentes skills psicológicos. Diferente dos estudos referidos, estão os estudos 1, 2, 5 e 6 onde apresentam valores entre os 20 e 25, indicando uma preparação mental média. O estudo 4, também apresenta valores diferentes do nosso estudo, mas o seu valor é ainda mais baixo, estando abaixo dos 20 valores, remetendo-nos para uma preparação mental muito fraca ou inexistente.

Quanto à variável psicológica pensamentos positivos podemos referir que o nosso valor está de acordo com a grande maioria dos estudos anteriormente realizados, ou seja, apresenta um valor entre os 20 e 25 com o significado de os jogadores analisados apresentarem uma preparação mental média. Diferente do resultado referido está o estudo 4, onde apresenta um valor menor do que 20 valores, ou seja, os seus jogadores têm uma preparação mental muito fraca ou inexistente.

Por fim, tendo em conta a variável psicológica atitude competitiva, o nosso estudo apresenta um valor médio que está de acordo com todos os estudos anteriormente realizados, ou seja, todos os estudos obtiveram um valor entre os 20 e 25 valores, o que nos remete para uma preparação mental média, realizada de forma não sistemática.

#### *Idade e Experiência Competitiva*

A realização da discussão dos resultados das variáveis independentes idade e experiência competitiva é realizada em conjunto, pois a bibliografia de sustentação dos resultados é comum, visto as variáveis estarem interligadas. Tendo em conta os resultados verificados para a variável psicológica auto-confiança, podemos referir que as variáveis independentes idade e experiência competitiva vão de encontro à bibliografia estudada. Os jogadores mais velhos e mais experientes possuem maior poder físico e técnico-tático que lhes permite sobreporem-se aos mais novos, tendo maior sucesso e consequentemente maior auto-confiança (Loehr, 1986). A auto-confiança, do ponto de

vista prático, é vista como algo instável, sendo que esta instabilidade é resultado das fontes em que a auto-confiança é baseada. Os jogadores mais velhos e mais experientes parecem conseguir escolher com mais eficácia as fontes onde se devem basear para manter a auto-confiança (Vealey, 1986).

Relativamente à variável psicológica pensamentos negativos os seus resultados permite-nos mencionar que a variável idade vai de encontro à bibliografia, não acontecendo o mesmo à variável experiência competitiva. Verificamos o referido pois a competição, muitas vezes é encarada de forma negativa especialmente pelos jogadores mais jovens. Pelo contrário, os jogadores mais velhos tendem a seleccionar as informações que mais lhes interessam de forma mais eficaz, procurando controlar os seus pensamentos e fluxos de energia negativa, diminuindo o desempenho desportivo (Vasconcelos-Raposo & Carvalho, 1998; Vasconcelos-Raposo & Silva, 2002).

No que diz respeito à variável psicológica atenção os resultados permite-nos referir que os valores apresentados estão de acordo com a bibliografia, pois os processos atencionais têm tendência a incrementar com a idade durante a adolescência (Nideffer, 1976). Já para a variável experiência competitiva não poderemos referir o mesmo, visto que os atletas mais experientes levam menos tempo e são mais precisos na concentração para as áreas mais importantes do seu campo visual. O referido deve-se ao facto dos atletas mais experientes possuírem um conhecimento específico organizado na memória a longo prazo (Davids & Williams, 1998).

Tendo em conta a variável psicológica visualização, os resultados tanto para a variável idade como para a experiência competitiva, não vão totalmente de encontro ao que a bibliografia nos remete, ou seja, na experiência competitiva, apesar de os jogador mais experientes não apresentarem os valores mais elevados são os menos experientes que apresentam os valores mais baixos. Justificando com a bibliografia, podemos mencionar que são os jogadores mais velhos que mais pensam sobre a sua modalidade em imagens e têm uma maior capacidade de análise de jogo, sendo que assim encontram mais soluções na sua memória para os problemas impostos. No mesmo sentido, é referido que os jogadores com maiores capacidades, normalmente os jogadores mais velhos e experientes demonstram maior eficácia na visualização mental (Loehr, 1986; Alves, 2002). Relacionando a visualização com a auto-confiança, a bibliografia estudada, remete-nos para uma interdependência entre estas variáveis. A visualização externa está mais associada com as estratégias pré-competitivas podendo também relacionar-se com o elevar dos níveis de auto-confiança onde são também os jogadores mais velhos que possuem maiores valores. No nosso estudo não verificamos

esta correlação, como podemos ver na tabela 7, sendo que o valor médio da variável visualização é maior no grupo dos 13 anos e na auto-confiança o maior valor pertence ao grupo dos 14 anos.

Para a variável motivação, apesar de todos os jogadores presentes no estudo se encontrarem num constante processo de aprendizagem, os objectivos de cada um serão diferentes. Se por um lado alguns se encontram muito motivados, outros poderão encontrar-se num período de indefinição quanto ao seu futuro na modalidade, independentemente da idade ou experiência competitiva. Deste modo, a motivação deverá ser entendida como um conceito culturalmente relativista, sendo que os motivos diferem de lugar para lugar, entre diferentes sistemas sócio-culturais e ao longo da história de cada individuo (Vasconcelos-Raposo, 2002).

Quanto à variável psicológica pensamentos positivos os resultados apresentados não estão completamente em concordância com a bibliografia, onde é referido que a manutenção de um fluxo de pensamentos e atitudes positivas é um skill adquirido. Desta forma, o grupo de jogadores mais velhos e experientes naturalmente conseguem obter valores mais elevados (Loehr, 1986).

Relativamente à variável psicológica atitude competitiva, podemos mencionar a existência de um conjunto de atitudes que caracterizam os jogadores com mais sucesso. Essas atitudes são construídas ao longo de uma carreira desportiva (Loehr, 1986). Como os jogadores presentes no nosso estudo são jovens, no início de carreira, os valores obtidos poderão estar relacionados com os jogadores de 13 anos, e pouco experientes, necessitarem de uma atitude mais competitiva para alcançarem o mesmo rendimento de jogadores mais velhos e mais experientes e com maiores qualidades físicas, técnico-táticas.

#### *Corredor*

Na variável psicológica auto-confiança podemos referir que os resultados apresentados foram os esperados, pois os jogadores do corredor central são os que possuem maior capacidade técnica, conseguindo superioridade no 1 contra 1 aumentando assim a auto-confiança. Pela existência de vários jogadores para o corredor esquerdo, nomeadamente para defesa esquerdo, alguns jogadores têm jogado menos baixando deste modo a auto-confiança.

Relativamente à variável psicológica pensamentos negativos os resultados também vão de encontro ao esperado, pois os jogadores do corredor direito são os jogadores com mais anos de experiência (experiência competitiva) e os jogadores do



corredor esquerdo o oposto. Assim, como mencionámos anteriormente a competição é encarada muitas vezes de forma negativa especialmente pelos jogadores mais jovens. Os jogadores mais experientes conseguem contornar mais eficazmente os pensamentos negativos.

No que diz respeito à variável atenção, ao contrário das anteriores, os resultados não vão de encontro ao esperado, ou seja, era expectável que o corredor central tivesse maior valor nesta variável psicológica, pois é dos jogadores que actuam frequentemente no corredor central a maior responsabilidade de construção de jogo ofensivo e quando não possuem a posse de bola da protecção da baliza.

Tendo em conta a variável psicológica visualização, pode-se mencionar que os valores exibidos eram os previstos, visto que são os jogadores do corredor central que possuem a maior responsabilidade da construção e criação ofensiva. Deste modo, os jogadores do corredor central necessitam de visualizar mais frequentemente os aspectos tácticos trabalhados no treino.

Para a variável psicológica motivação os resultados exibidos anteriormente não vão de encontro ao esperado antes da realização do estudo, visto que são os jogadores do corredor central que são preponderantes na construção e criação ofensiva, possuem maior capacidade técnica e deste modo obtém maior participação no jogo da equipa. Por estes motivos era esperado que fossem os jogadores do corredor central a obter maior valor na variável psicológica motivação.

Quanto à variável psicológica pensamentos positivos os valores mencionados nos resultados vão de encontro ao esperado pelo mesmo motivo do referido na variável psicológica pensamentos negativos, ou seja, os jogadores do corredor direito são os mais experientes conseguindo assim obter maior quantidade de pensamentos positivos perante o contexto, sendo o oposto para os jogadores do corredor direito que são menos experientes.

Relativamente à variável psicológica atitude competitiva os resultados vão de encontro ao esperado, pois os jogadores do corredor esquerdo, de um modo geral, encaravam de forma mais competitiva, empenhando-se mais tanto no treino como na competição. Este maior empenho poderá estar relacionado com a sua personalidade, sendo esta semelhante nos jogadores do corredor esquerdo.

### *Sector*

Na variável psicológica auto-confiança os resultados apresentados foram os esperados, visto que o sector intermédio está tanto no aspecto defensivo como ofensivo

mais próximo do centro de jogo, estando assim, mais vezes na posse da bola, participando de forma activa frequentemente no jogo. O sector defensivo apresentou valores mais baixos de auto-confiança, pois a equipa ao longo do campeonato sofreu bastantes golos. Quando a equipa sofre golos, apesar da possível falha ser culpa de toda a equipa, é normal os defesas baixarem mais a sua auto-confiança do que os jogadores dos restantes sectores.

Relativamente à variável psicológica pensamentos negativos os resultados não eram totalmente os previstos, pois tendo em conta que a equipa sofre muitos golos não era provável que o sector defensivo obtivesse o valor mais elevado. Os resultados do sector intermédio foram os espectáveis, pois se os resultados da equipa não foram os pretendidos, e é o sector que mais participa no jogo devido à sua proximidade constante do centro do jogo era normal ser este o sector que mais negativismo apresentasse.

No que diz respeito à variável psicológica atenção os valores apresentados nos resultados eram os esperados, pois o sector intermédio é um sector que promove a ligação entre sectores, estando como já foi referido, sempre próximo do centro de jogo, necessitando assim de maior atenção.

Tendo em conta a variável psicológica visualização, os resultados foram os esperados, pois tal como foi referido para a mesma variável psicológica na variável corredor, os jogadores do sector intermédio são os que têm a função de construção e criação ofensiva. Assim, os jogadores do corredor central necessitam de visualizar mais frequentemente os aspectos tácticos e técnicos trabalhados no treino.

Para a variável psicológica motivação os resultados apresentados vão de encontro ao esperado, visto que são os jogadores do sector intermédio que apresentam maior capacidade técnica e participação no jogo, aumentando estes aspectos os seus níveis de motivação.

Quanto à variável psicológica pensamentos positivos os valores apresentados nos resultados não vão totalmente ao previsto, pois a equipa tem grandes dificuldades em criar situações de perigo e finaliza poucas jogadas. Assim, era expectável que os jogadores do sector ofensivo apresentassem valores mais baixos. Contudo, os jogadores do sector intermédio obterem valores inferiores foi de encontro ao previsto, pois quando a equipa não apresenta os resultados pretendidos os jogadores que mais participam (perto do centro do jogo) no jogo podem apresentar menos pensamentos positivos.

Relativamente à variável psicológica atitude competitiva os resultados não de encontro ao expectável, visto que a equipa apresenta muitas dificuldades em criar

situações de perigo os jogadores do sector ofensivo tentam através da sua atitude contornar essas mesmas dificuldades.

### **3.3.6. Conclusão**

Com a realização do presente estudo pode-se concluir através dos resultados que os factores inseridos no trabalho como variáveis independentes não são discriminativos quanto aos skills psicológicos, pois não houve nos resultados retirados nenhum padrão. Foi verificado que a maioria dos 18 jogadores analisados apresentam uma preparação mental média, ou seja, realizam a sua preparação mental mas não de forma sistemática, necessitando assim de melhorar o skill psicológico referenciado, integrando o treino mental nas suas rotinas diárias de treino. O skill psicológico motivação foi o único em que a maioria dos jogadores apresentou uma boa preparação mental, pois realizam de forma sistemática/diária o treino mental do referido skill. Já os pensamentos negativos foi o único com preparação inexistente ou muito fraca, necessitando assim, os jogadores de integrar o treino mental do referido skill nas suas rotinas diárias de treino, de forma a melhorá-lo.

Verifica-se também, na comparação das variáveis psicológicas com as variáveis independentes, que na variável idade, grande parte dos jogadores, tanto de 13 como de 14 anos apresentam uma preparação mental média. As excepções são os pensamentos negativos (13 e 14 anos) com uma preparação inexistente ou muito fraca e a motivação (13 anos) com uma boa preparação mental. Na variável independente experiência competitiva, conclui-se que mais uma vez, grande parte dos jogadores apresentam uma preparação mental média. Os jogadores que não se englobam nesta preparação são os com 1 ano e 5+ anos de experiência, tendo em conta a variável psicológica pensamentos negativos e na atenção os jogadores com 5+ anos de experiência, possuindo uma preparação mental inexistente ou muito fraca. Com uma boa preparação mental apresentam os jogadores para a variável motivação seja qual for a sua experiência competitiva.

Notamos também, que para a variável independente corredor, na sua globalidade os jogadores apresentam uma preparação mental média. As excepções são a variável psicológica pensamentos negativos para todos os corredores, onde os jogadores apresentam uma preparação psicológica inexistente ou muito fraca. Outra excepção verifica-se na variável motivação com os jogadores de todos os corredores apresentarem uma boa preparação psicológica.

Para a variável independente sector, conclui-se, mais uma vez, que na sua maioria os jogadores dos três sectores apresentam uma preparação mental média. Esta preparação não se verifica para os sectores intermédio e ofensivo dos pensamentos negativos e sectores defensivo e intermédio da motivação. Para a primeira variável psicológica referida os jogadores apresentaram uma preparação mental inexistente ou muito fraca e na segunda variável psicológica uma boa preparação mental.

Com a determinação do Perfil Psicológico de Prestação, ficou-se a conhecer melhor os jogadores ao nível das suas características psicológicas e desta forma, o treinador poderá elaborar planos de intervenção no que diz respeito a cada um dos skills psicológicos, principalmente de forma a melhorar aqueles que os resultados mostraram valores mais baixos. Com a intervenção correcta do treinador sobre os skills psicológicos, os jogadores ao melhorarem as suas capacidade e consequentemente da própria equipa, melhoram o seu rendimento tanto no treino como na competição. Podemos verificar o sucedido, pois os factores psicológicos influenciam o rendimento dos jogadores e consequentemente das equipas, ou seja, podem fazer a diferença entre jogadores e equipas de sucesso e de menor sucesso (Coelho, 2007).

### **3.4. Área 4 – Relação com a Comunidade**

#### **3.4.1. Objectivos**

O objectivo geral da actividade realizada foi o de criar um Torneio com condições, a nível organizacional, para ser repetido posteriormente. Como objectivos específicos da actividade foi privilegiar as interacções com os diversos núcleos de apoio para apoiar a formação dos atletas e proporcionar o relacionamento com os agentes sociais da comunidade próxima.

#### **3.4.2. Procedimentos**

De forma a não faltar nada ao torneio foram realizados alguns procedimentos que a organização do torneio considerou como indispensáveis para o sucesso do torneio, sendo eles:

- 1) Foi endereçado um convite (Anexo G) formal às três equipas, Atlético Clube de Portugal, Arsenal 72 e Rio de Mouro, do escalão Infantis de 11 (1999), primeiro através de um e-mail e depois para esclarecimentos relativos ao torneio através de contacto telefónico.

- 2) Foram contactados com antecedência vários patrocínios, sendo que no final, o torneio só acabou por ser apoiado pela Nestlé e pela Sumol, sendo que o lanche foi garantido por estes dois patrocínios.
- 3) A organização comprou sumos para juntar à água oferecida pela marca Sumol no lanche, como bebidas do mesmo.
- 4) Foi construído um programa (Anexo H) para o dia do torneio para que todas as equipas pudessem saber como as coisas se iriam proporcionar. De referir ainda que as equipas deveriam comparecer no campo de jogo meia hora antes da hora de início do seu jogo.
- 5) Relativamente à definição da data e local do torneio, este realizou-se durante uma tarde onde não houve treinos das equipas do clube Atlético Clube do Cacém, ou seja, dia 7 de Junho de 2012, no Campo Sintético Joaquim Vieira, situado em Rio de Mouro, concelho de Sintra.
- 6) Os jogos eram constituídos por 20 minutos cada parte com 10 minutos de intervalo.
- 7) Em caso de empate no final do torneio, os critérios de desempate seriam por ordem os seguintes: diferença entre os golos marcados e os golos sofridos; confronto directo; golos marcados; golos sofridos; marcação de grandes penalidades.
- 8) Quanto ao prémio por participação no torneio e pelo resultado conseguido no mesmo, foram entregues diplomas (Anexo L) a todos os jogadores das quatro equipas no final do torneio, sendo as equipas chamadas uma a uma ao centro do campo para que as mesmas recebessem o referido diploma.
- 9) Para cada equipa ouve uma pessoa responsável, estando esta sempre ao dispor da equipa para quaisquer esclarecimentos e conduzi-la a qualquer zona do recinto que a equipa necessita-se.
- 10) Foi entregue antes do começo da competição, a todas as equipas, uma ficha de jogo (Anexo I) onde um responsável de cada equipa preencheu com os jogadores envolvidos no torneio. De seguida, cada ficha de jogo foi entregue a um responsável pelo torneio, de forma a que quando o jogo decorre-se fossem preenchidas algumas informações como: nome do clube, cor do equipamento (jogadores de campo e guarda-redes), competição, jogo (equipa envolvidas), golos marcados por cada equipa e o número dos jogadores que marcaram, nome do treinador de cada equipa e se existisse do treinador adjunto, delegado, massagista e médico, e ainda o número e nome de cada jogador.

- 11) No final do último jogo de cada equipa foi entregue a cada jogador e treinador um questionário (Anexo J) com 10 perguntas, no sentido de perceber o quanto interessante foi o torneio para os intervenientes, se o torneio teve êxito ao nível da organização e o que devia ser melhorado.

### **3.4.3. Avaliação**

No sentido de perceber melhor o que correu bem e mal na organização do torneio foi entregue, como já referido, um questionário a cada jogador e treinador. Fazendo a avaliação do torneio e tendo em conta o feedback de alguns intervenientes (responsáveis pelas equipas) e fazendo a avaliação do questionário podemos referir que o torneio de um modo geral correu bem, pois tendo em conta o questionário todas as perguntas tiveram respostas positivas, sendo raras as respostas negativas. Verificando pergunta a pergunta, na primeira praticamente todos os participantes gostaram ou gostaram muito, sendo poucos os que optaram pela segunda hipótese “gostaste pouco”. No que diz respeito à segunda pergunta quase 100% dos participantes responderam que houve uma boa organização. Quanto à terceira questão as respostas já foram bastante dispersas, sendo que a resposta com maior número de apoiantes foi a “é o suficiente”. Relativamente à quarta pergunta a grande maioria dos intervenientes gostava de participar em mais um torneio desta organização. Na resposta à quinta questão houve uma maior quantidade de respostas apontando os horários como aspecto a melhorar, seguido da opção “nenhum” e depois a opção “a organização”, a opção coordenação não foi apontada como aspecto a melhorar. Sobre esta questão ainda foi apontado como aspecto a melhorar a qualidade dos árbitros que participaram no torneio. No que diz respeito à sexta questão as respostas dividiram-se pelas opções “Deviam ser mais longos” e “Foram suficientes”. Quanto à sétima pergunta as respostas foram divididas sendo que a opção “Foram suficientes” teve maior número de respostas. Relativamente à oitava questão a maioria dos participantes achou que as equipas presentes no torneio foram equipas adequadas, pelo motivo de serem equipas equilibradas na sua qualidade e pela proximidade geográfica das mesmas, sendo que ainda assim houve intervenientes que acharam não ser as equipas adequadas. As últimas duas questões sendo de resposta aberta houve uma grande variedade de opiniões sendo que as mais focadas no que diz respeito à nona questão foram que os pontos fortes do torneio estiveram na organização, instalações disponibilizadas e a existência de massagista. Pelo contrário os pontos fracos mais focados foram os árbitros e os prémios.

De um modo mais pessoal, poderei referir que o torneio foi bem conseguido também devido aos recursos humanos disponíveis para as diversas equipas, ou seja, foi importante delegar uma pessoa para cada equipa com o intuito de acompanhar e ajudar em tudo o que essa equipa necessita-se, fazendo com que as equipas se sentissem bem e o mais confortáveis possível. Relativamente a recursos materiais não faltou qualquer tipo de recurso, sendo que quando qualquer equipa necessita-se de algum tipo destes recursos era imediatamente colocado à disposição esse recurso à equipa. Outro aspecto importante para uma boa avaliação do torneio foi o que muitas vezes não acontece em torneios deste tipo que foi a disponibilização de um balneário para cada equipa, tendo assim cada equipa o seu espaço mais reservado para que as mesmas preparassem os jogos em condições.

No que diz respeito aos objectivos, podemos também referir que todos eles (gerais e específicos) foram alcançados, pois claramente, através deste torneio foi desenvolvido um projecto desportivo que poderá no futuro ser aproveitado e melhorado, pois existe elementos para isso, proporcionando um aumento de prestígio ao torneio e do clube Atlético Clube do Cacém. Foi promovido a prática desportiva e a sua competição, bem como o convívio/sociabilização e fair-play entre os jovens jogadores das diversas equipas presentes no torneio. Quanto aos objectivos específicos, foi conseguido ainda que diversos núcleos (patrocínios) apoiassem o torneio e consequentemente serem sensíveis à formação dos atletas. O torneio também foi importante no sentido do relacionamento com a comunidade próxima do clube e com os outros clubes presentes, visto que muitos pais estiveram presentes a assistir ao torneio, apoiando as equipas sempre com bastante fair-play.

#### **3.4.4. Análise Crítica**

Fazendo uma análise à organização do torneio podemos realizar essa análise de duas formas, uma mais interna mencionando as forças (pontos fortes) e fraquezas (pontos fracos) do torneio e outra externa referindo as suas oportunidades e ameaças. Neste sentido, começando pelas forças do torneio, pode-se referir como tal os contactos privilegiados que o coordenador possuía, nomeadamente no clube Atlético Clube de Portugal, facilitando o contacto com o respectivo clube, pois uma das dificuldades foi claramente os contactos com os clubes, nomeadamente as suas respostas ao convite endereçado. O Material existente no torneio também foi um ponto forte do mesmo, visto que era disponibilizado qualquer tipo de material existente no clube que os clubes participantes necessitassem e no que diz respeito a bolas, estas eram novas e havia em

número mais que suficiente. Outra força do torneio foram as instalações disponibilizadas, isto é, para cada equipa houve um balneário, podendo ainda cada equipa utilizar a sala de palestra e o departamento médico sempre que precisa-se. Na sequência desta força, acrescentamos outro ponto forte que foi a disponibilização de apoio técnico, nomeadamente uma massagista que estava presente em todos os jogos, tendo ao seu dispor todo o material do departamento médico do clube, o roupeiro do clube também esteve presente para sempre que qualquer equipa necessitasse de material o mesmo fosse disponibilizado e ainda houve desde a chegada de qualquer equipa ao clube uma pessoa por cada equipa encarregada de esclarecer qualquer dúvida e ajudar em qualquer necessidade a mesma, sem esquecer as pessoas da organização que estavam sempre presentes e disponíveis para qualquer esclarecimento e ajuda. Referir ainda que houve sempre uma pessoa encarregada de dinamizar o torneio, nas paragens entre jogos, colocando música. O planeamento do torneio disponibilizado às equipas aquando o convite foi endereçado às mesmas e ainda no dia do torneio quando as equipas chegaram ao recinto também foi entregue o planeamento pormenorizado às equipas, sendo este aspecto uma força da organização do torneio. Outro ponto forte do torneio foi a sua divulgação, onde foi distribuído panfletos por diversos pontos da cidade Agualva-Cacém e foi propagado pelos jogadores das diversas equipas do clube Atlético Clube do Cacém. Com isto conseguiu-se que bastantes pessoas presenciassem o torneio, conseguindo assim o clube obter algum dinheiro através da venda de produtos do clube na sua loja e ainda através de alguns produtos do bar do clube.

Pelo contrário, o torneio apresentou algumas fraquezas, sendo uma delas os prémios oferecidos pela organização aos jogadores dos clubes presentes, ou seja, a organização não fez distinção com os prémios tendo em conta a classificação final no torneio das equipas, oferecendo a todas elas somente diplomas. Este facto, não estava programado aquando o torneio foi idealizado, ou seja, pensou-se oferecer ao primeiro classificado do torneio uma taça e a todos os jogadores presentes uma medalha e um diploma. Este pedido foi requerido à junta de freguesia do Cacém, contudo negado já muito perto da data do torneio. Deste modo, a organização do torneio, como referido anteriormente, só conseguiu oferecer aos jogadores das equipas presentes um diploma. Outro ponto fraco do torneio foi o mesmo não apresentar árbitros qualificados, sendo que ainda se tentou apresentar árbitros qualificados através do contacto com o núcleo de árbitros de Sintra, contudo não obtivemos resposta em tempo útil. Apesar de no questionário a maioria dos intervenientes no torneio terem referido que o número de equipas presentes no mesmo era o suficiente, achamos que um torneio com maior



número de equipas seria mais interessante, principalmente ao nível competitivo, sendo assim uma fraqueza do torneio. Tendo em conta esta última fraqueza podemos mencionar que o número de equipas presentes foi alterado com o tempo, visto que inicialmente estava programado o torneio ser num fim-de-semana, onde o torneio ao realizar-se em 2 dias podia-se convidar mais equipas, no entanto, quando fomos obrigados a mudar a data do torneio para um dia sem ser ao fim de semana e encontrando um feriado num dia próximo, tivemos de direccionar o torneio para esse feriado, contudo com uma redução de equipas. A angariação de patrocinadores também é um ponto fraco, visto que no início foram contactados vários patrocínios, acabando por ser apoiado somente pela Nestlé e pela Sumol. Outra fraqueza prendeu-se com a limitação na capacidade logística do clube, ou seja, só era possível termos um campo de futebol para o torneio, limitando assim, o número de equipas e o tempo que as equipas por vezes tinham de estar à espera do próximo jogo, visto que só era possível haver um jogo no campo. A limitação geográfica das equipas também podemos considerar uma fraqueza, visto termos optado por clubes geograficamente próximos para que se houvesse interesse em algum jogador fosse mais facilmente recrutado, condicionando isto o convite e possível presença de clubes com maior reputação. A hora do torneio é outro ponto fraco do torneio, visto que às 14 horas naquela altura do ano já faz bastante calor e é uma hora pouco vantajosa para os jogadores e família tendo em conta a hora de almoço e sendo um feriado.

Realizando uma análise mais externa, o torneio trouxe várias oportunidades para o clube. Uma delas foi o recrutamento de jogadores para o próximo ano, ou seja, através do torneio foi possível identificar alguns jogadores que poderiam ter qualidade para jogar no Atlético Clube do Cacém no seu respectivo escalão. Outra oportunidade que o torneio proporcionou foi a troca de experiencias entre treinadores, podendo assim cada um deles analisar diferentes maneiras de jogar e de pensar o jogo por parte de cada treinador. Uma oportunidade muito importante que o torneio ocasionou foi a criação de objectivos/desafios aos jogadores e equipas técnicas após o fim de época. Outras oportunidades consistiram na promoção do clube como um clube que sabe organizar eventos e que oferece as condições essenciais para a boa organização de um torneio e para os jogadores praticarem a modalidade, a promoção do fair-play, visto ser um dos lemas do torneio e promover entre os jogadores um espírito desportivo e de convívio. Este último, o convívio, outra oportunidade do torneio, ou seja, promovendo o convívio não só entre os jogadores, mas também entre os treinadores e público. Outra boa

oportunidade que o clube teve foi, como já referido, obter receitas extras através da venda de produtos do clube na loja e de alguns produtos no bar do clube.

Apesar de trazer várias oportunidades, o torneio também trouxe várias ameaças. Uma delas foi o recrutamento de jogadores para o próximo ano, tanto foi oportunidade para o clube como uma ameaça para o mesmo, pois os jogadores do Atlético Clube do Cacém também estariam a ser observados por treinadores de outros clubes, podendo estes tentar seduzir os jogadores a mudarem de clube na próxima época. Outra ameaça para o torneio foi a realização do torneio no final de época e num feriado, ou seja, foi numa data em que algumas pessoas/famílias já estão de férias e num feriado muitas famílias passam o dia a passear, podendo fazer assim com que vários jogadores não pudessem marcar presença no torneio. A limitação da amostra, limitando o torneio ao escalão de infantis de 11, limitando as idades dos praticantes e a limitação do número das equipas presentes é uma ameaça ao torneio, pois um torneio de maior dimensão captaria maior atenção e reputação exterior. Outra ameaça foi a não previsão e a respectiva prevenção de problemas através de lesões graves por parte dos jogadores que necessitassem por exemplo de uma ambulância. A exposição solar também foi considerada uma ameaça, pois à hora em que começou o torneio o Sol estava numa fase do dia em que é mais perigoso, ainda para mais para crianças. Um risco que pode ser considerado uma ameaça foi a possibilidade de deterioração da imagem do clube caso algo corresse mal. Outra ameaça para o torneio foi a presença de voluntários como ajudantes da organização, pois a organização não era constituída por pessoas suficientes para que nada faltasse aos clubes. Os voluntários podiam apresentar uma baixa motivação, já que foi a organização que perguntou se podiam ajudar no evento e não por iniciativa das pessoas.

Em suma, o torneio apesar de ter ainda margem para ser desenvolvido melhorando o mesmo, tendo em conta os meios disponibilizados este teve uma boa organização (podendo ser confirmado através do questionário – Anexo J), não faltando nada às equipas presentes, tendo por fim o sucesso desejado pelos organizadores. Importante referir também a imagem positiva que os diversos intervenientes das equipas ficaram do torneio e a boa imagem que o clube Atlético Clube do Cacém deu para o exterior.

#### **4. Conclusão**

O futebol assume cada vez mais importância na sociedade, pelo que é necessário que os intervenientes, nomeadamente as equipas técnicas promovam um trabalho de

qualidade nos seus clubes. Ainda mais, visto que no futebol as equipas são cada vez mais equilibradas, sendo os detalhes pequenos aspectos fundamentais para alcançar a vitória. Nesse sentido, é fundamental que se potencie tudo o que envolve as equipas, e não só aspectos técnico-táctico, mas também aspectos organizativos e de planeamento. No trabalho com jovens as equipas técnicas deverão convergir o sucesso com a formação dos seus jovens atletas, nunca colocando em causa a formação para atingir o sucesso.

Neste relatório, foi exposta toda a actividade realizada pela equipa técnica dos Iniciados B do Atlético Clube do Cacém na época 2011/2012. Verifica-se, de uma forma clara, que as três primeiras áreas têm ligação com o processo de treino, ou seja, a área 2, onde exploramos as networks permite-nos preparar e melhorar a nossa equipa, pois a análise de redes oferece informação sobre as variáveis analisadas ao treinador, sendo que se essa análise for à equipa adversária podemos planejar o processo de treino, definindo o microciclo onde, por exemplo, o último treino da semana é dedicado a essa vertente de preparação da equipa para o jogo adversário da próxima competição, sendo estes últimos aspectos conteúdos da área 1. Se a análise das networks for dedicada à nossa equipa, a informação retirada dessa análise permite ao treinador concluir se está a ir no caminho delineado anteriormente no planeamento, dedicado na área 1. O mesmo acontece com o Perfil Psicológico de Prestação onde depois de aplicado à equipa e posteriormente analisado deverá ter consequências no processo de treino, na relação treinador-atleta, no feedback do treinador e na gestão do plantel realizada pelo treinador. Estes aspectos o treinador deverá planejar no sentido de aumentar o rendimento de cada um dos indivíduos que fazem parte do plantel, pois como sabemos cada vez mais a psicologia é fundamental para que o atleta obtenha o máximo de rendimento possível. O treinador poderá interligar a informação recolhida através dos estudos da área 2 e 3, em convergência com os conteúdos da área 1, no que diz respeito à preparação da competição. Através do estudo das networks, o treinador poderá detectar um jogador ou uma forte ligação entre dois jogadores adversários. No sentido de tentar anular este ponto forte da equipa adversária, o treinador poderá ter de aumentar (se necessário) a confiança, a atenção ou os pensamentos positivos dos jogadores terão mais contacto directo com esses jogadores durante o jogo. Neste caso, sendo apenas um exemplo, a informação cruzada do PPP com a das networks é bastante útil para a preparação pré-competitiva por parte do treinador.

A área 4, apesar de não ter a ver propriamente com o treino, este tipo de torneios em época ou escalão onde não há competição, são importantes para a motivação dos

jogadores, podendo assim treinar com um objectivo competitivo em mente, aumentando não só os níveis de motivação, mas também de concentração, empenho e manutenção da atitude competitiva nos treinos. Com a existência do torneio (competição) é necessário que o treinador continue a ter o cuidado nos microciclos com as cargas de treino e melhoria do processo da equipa, o que muitas vezes no final da época é descuidada pelo treinador.

De um modo geral, as várias áreas fomentam a evolução do clube, sendo que na área do treino é necessário ter em conta as três primeiras áreas, sendo fundamental relacioná-las conseguindo assim o melhoramento e evolução do processo de treino e consequentemente a performance de cada jogador em particular e naturalmente do seu colectivo. O relatório permitiu ao treinador estagiário trabalhar e focalizar a sua atenção em várias áreas de um clube de futebol, aumentando o seu conhecimento sobre o futebol no seu sentido macro, permitindo assim, um desenvolvimento mais abrangente e ser um treinador de futebol mais completo.

## **5. Referências Bibliográficas**

- Alves, J. (2002). *A visualização no treino mental*. In S. Serpa e D. Araújo (Eds), *Psicologia do Desporto e do Exercício: Compreensão e aplicações*. Lisboa: Edições FMH.
- Araújo, D. (2005). *O Contexto da Decisão. A acção táctica no Desporto*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Bellack, A., Kliebard, H., Hyman, R., & Smith, F. (1966). *The Language of the classroom*. New York: Teachers College.
- Buceta, J., & Bueno, A. (1996). Agresividad e rendimiento deportivo: Líneas de intervencion. In J. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Calvo, A. (1998). Adecuacion de la preparacion física en el entrenamiento técnico-tactico en baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*.
- Carling, C., Williams, A., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. Routledge.

- Carvalho, C. (2000). As coisas duma “Mecânica Silenciada” (mas não silenciosa) ou a recuperação no futebol de rendimento superior uma (des)abstracção. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Carvalho, C. (2001). No treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é muitíssimo mais que “Recuperar”. Braga: Liminho.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino. Acto médico versus o acto do treinador. *Ludens*, 1 (17), 35 – 54.
- Castelo, J. (2003). Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol. *Ludens*, 3 (17), 35 – 44.
- Castelo, J. (2004). Organização Dinâmica do Jogo. Lisboa. Edições FMH-UTL.
- Cerqueira, L., & Raposo, J. (2002). *Caracterização dos comportamentos pré-competitivos em nadadores nos campeonatos nacionais de piscina curta*. Vila Real: UTAD.
- Coelho, E. (2007). *A procura da excelência desportiva: Uma perspectiva psico-sócio-cultural*. Vila Real: Tese de doutoramento não publicada, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Cruz, J. (1996). Motivação para a prática e competição desportiva. In J. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.
- Cruz, J., & Viana, M. (1996). Auto-confiança e Rendimento na Competição Desportiva. In J. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 265-286). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Duch, J., Waitzman, J. S., & Amaral, L. (2010). Quantifying the performance of individual players in a team activity. *Plos One*, 5(6), e10937.
- Davids, K., & Williams, A. (1998). Visual search strategy, selective attention and expertise in soccer. *Research Quarterly for exercise and Sport*, 69(2), 111-128.
- Fernandes, H. (2003). Identificação do estado ideal de prestação desportiva em jovens nadadores. *Desporto, Investigação e Ciência*, 3, 77-88.
- Frade, V. (2003). A “Periodização Tática” Segundo Vítor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o Futebol. In F. Martins, Monografia. Porto: FCDEF-UP.

- Fonseca, A. (2001). A Psicologia do Desporto e a “batalha da qualidade”. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 114-123.
- Fonseca, A. (2004). Revisitando a relação entre a Psicologia do Desporto e o futebol profissional. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad, *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 263-270). Porto: Campo da Letras.
- Garganta, J. (1993). Programação e periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade. In: Bento, J., Marques, A. (Edits). *A ciência do desporto a cultura e o homem* (pp 259 – 270). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento*. Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1998). Analisar O Jogo Nos Jogos Desportivos Colectivos: Uma Preocupação Comum Ao Treinador E Ao Investigador. *Horizonte*, XIV (83), 7-14.
- Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta, *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 21-36). Porto: FCDEF-UP e CEJD.
- Garganta, J. (2001). A Análise da Performance nos Jogos Desportivos. Revisão Acerca da Análise do Jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 57 – 64.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14 – 17.
- Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In Júlio Garganta, José Oliveira e Maurício Murada (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 228 – 234). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Araújo, M. (2002). Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa. Um estudo sobre contra-ataque, em futebol de alto rendimento. In J. Garganta, A. Suarez, & C. Peñas, *A investigação em futebol: estudos ibéricos* (pp. 161-168). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In: A. Graça e J. Oliveira (Ed.). *O ensino dos jogos desportivos*. FCDEF-UP.

- Gréhaigne, J., & Godbout, P. (1995). Tactical Knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47, 490-505.
- Hanton, J., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Hughes, C. (1994). *The Football Association Coaching Book of soccer tactics and skills*. London: Harpenden: British Broadcasting Corporation.
- Hughes, M., & Franks, I. (2004). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509-514.
- Lázaro, J., Casimiro, E., & Fernandes, H. (2005). Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de andebol português: um estudo em atletas de elite e da divisão de elite. Recuperado em 18 de Novembro, 2011, de <http://www.psicologia.com.pt>.
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Massachusetts: Plume.
- Mahl, A., & Vasconcelos-Raposo. (2005). *Perfil psicológico de prestação, orientações cognitivas e negativismo do jogador brasileiro de futebol profissional*. Vila Real: Dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Mahl, A., & Vasconcelos-Raposo, J. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 80-91.
- Maroco, J. (2003). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002). Sports competition as dynamical selforganizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20(10): 771-781.
- Mombaerts, E. (2000). *Observación de Juego Practicado por un Equipo y Evaluación de los Jugadore*. Barcelona: INDE Publicaciones.

- Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Moutinho, C. (1991). A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos colectivos o exemplo do voleibol. In J. Bento, A. Marques, & (eds), *As ciências do desporto e a prática desportiva* (pp. 265-275). Porto: FCDEFUP.
- Nideffer, R. (1976). Theory of attentional and personal style vs test of attentional and interpersonal style (TAIS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394-404.
- Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o pós-futebol do pré-futebol - um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Monografia, FCDEF-UP.
- Oliveira, J. (1993). A análise do jogo em basquetebol. In J. Bento, Marques, & (eds.), *A ciência do Desporto, a cultura e o Homem* (pp. 297-306). Porto: FCDEF-UP.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Pacheco, J. (2003). Treino Psicológico: Optimização de competências psicológicas em árbitros de futebol. *Treino Desportivo*, 21, 56-62.
- Passos, P., Davids, K., Araújo, D., Paz, N., Minguéns, J., & Mendes, J. (2011). Networks as a novel tool for studying team ball sports as complex social systems. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 170-176.
- Pereira, A. (2004). O significado das perdas nos atletas de alta competição. *Psychologica*, 35, 101-110.
- Pinto, J. (1991). A caracterização do esforço no futebol e algumas das suas implicações no treino. In Jorge Bento & António Marques (Eds.), *Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa. As ciências do desporto e a prática do desporto* (pp. 23 – 34). Porto: FCDEF-UP.
- Raposo, J. (1993). Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas da elite desportiva portuguesa. *Tese de Doutoramento*. UTAD, Vila Real.



- Roberts, G. (2001). Understanding the dynamics of motivation in psysical activity: the influence of achievement goals on motivation processes. In G. Roberts, *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 1-50). Champaign: Human Kinetics.
- Silva, J. (1998). Os processos ofensivo no futebol – Estudo comparativo entre equipas masculinas de diferentes níveis competitivos. Tese de Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.
- Sousa, P. (2005). Organização do jogo de Futebol. Proposta de mapeamento de situações tácticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1993). Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas de elite desportiva portuguesa. Dissertação de Doutoramento, Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1994). Manual de treino para a definição de objectivos. Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2002). Motivação para a competição e treino: O caso das selecções portuguesas de natação. *Estudos de Psicologia do Desporto*, 1, 67-84.
- Vasconcelos-Raposo, J., & Carvalho, F. (1998). Caracterização do perfil psicológico de prestação do jogador de futebol nos diferentes campeonatos nacionais, 1ª divisão, 2ª divisão de honra, 2ª divisão B e 3ª divisão nacional. Vila Real: UTAD.
- Vasconcelos-Raposo, J., & Silva, D. (2002). O perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva do jogador de futsal. Vila Real: UTAD.
- Vealey, R. (1986). Conception of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246
- Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: Implicações na preparação do jovem desportista para a competição. *Treino Desportivo*, 13, 52-61.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Williams, J., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. Williams, *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 137-147). Mountain View: CA: Mayfield.

## **Anexos**

## **Anexo A: Diagnóstico**

### **Caracterização do Contexto Competitivo – Quadro Competitivo**

Campeonato Distrital Juniores “C” (INICIADOS) II Divisão – Série 4	
Clubes Concorrentes	Campos
1 – Sintrense	Campo do Sintrense, nº 2 (Relvado Sintético) – Sintra
2 – União Mercês	Campo Tapada das Mercês (Terra Batida) - Mercês
3 – Cacém	Campo Joaquim Vieira, nº1 (Relvado Sintético) – Cacém
4 – Montelavarenses	Campo Montelavarenses (Relvado Sintético) – Montelavar
5 – Pêro Pinheiro	Campo Pardal Monteiro (Relvado Sintético) – Pêro Pinheiro
6 – Albarraque	Campo do Albarraque (Terra Batida) - Albarraque
7 – Algueirão	Campo do Algueirão (Relvado Sintético) – Algueirão
8 – Arsenal 72	Parque Desp. Casal São José (Terra Batida) – Mem Martins
9 – Abrunheira	Campo Sargento Arménio (Relvado Sintético) - Lourel
10 – Belas	Campo António P. Pinto Basto (Relvado Sintético) – Belas
11 – Mem Martins	Campo Quinta Recanto (Terra Batida) – Mem Martins
12 – Aqualva	Campo Eng. Leonardo Carvalho (Relvado Sintético) – Aqualva
13 – Malveira Serra	Campo do Malveira Serra (Relvado Sintético) – Malveira Serra
14 - Mucifalense	Campo Eng. Álvaro Garcia Carvalho (Relvado Sintético) - Mucifal

## **Anexo B: Prognóstico**

### **Reuniões da Estrutura Técnica**

Podemos referir vários tipos de reuniões entre a equipa técnica, sendo elas diferentes. Quando são reuniões para tratar assuntos que aparecem no decorrer da sessão de treino, que sejam rápidas de serem resolvidas, são feitas logo a seguir ao treino. Existiu ainda algumas reuniões, mais demoradas, no início de época, de forma a planear as primeiras sessões de treino, definindo logo os objectivos do primeiro mesociclo da época.

Era também política do clube, realizar reuniões ao longo da época na presença do coordenador do futebol jovem, secretário técnico, psicólogo e as várias equipas técnicas dos escalões de formação. Estas reuniões foram marcadas pelo coordenador logo no início da época, sendo confirmada a sua existência e o seu tema com alguma antecedência. As reuniões com os intervenientes referidos anteriormente, tinham como base principal motivos de melhoramento da organização e funcionamento do

departamento do futebol jovem, funções de determinadas pessoas no clube e formações orientadas por algum treinador ou pelo psicólogo.

### Regras e Normas de Conduta

No sentido de se promover o bom funcionamento e o espírito da equipa foram promovidas algumas regras e condutas para os praticantes dos Iniciados B pela equipa técnica da mesma equipa. Essas regras e condutas focalizam-se no comportamento antes, durante e depois tanto do treino como dos jogos, sendo essas regras e normas as seguintes:

1. Os jogadores deverão estar equipados 10 minutos antes do treino, esperando no balneário por algum treinador.
2. Ser pontual e assíduo aos treinos.
3. A chave do balneário deverá ser entregue a um dos treinadores pelo último jogador a sair do mesmo.
4. Ter uma atitude correcta nos treinos, respeitando os colegas e treinadores.
5. Não criticar o colegas, apoiando-o sempre que necessário. Ter ESPÍRITO DE EQUIPA!
6. Durante os exercícios perder o menos tempo possível.
7. Os responsáveis pelo material deverão levá-lo para o treino e trazê-lo do mesmo.
8. Preservar o material de treino.
9. Só treina com o equipamento obrigatório para o treino (caneleiras, botas de futebol e luvas para os guarda-redes.
10. Quando os treinadores estão presentes no balneário deverá haver silêncio.
11. Ser pontual à concentração para os jogos.
12. Ser disciplinado nos jogos, respeitando e obedecendo todas as decisões da equipa técnica.

### Regulamento Interno

A diferenciação entre este ponto (regulamento interno) e o anterior (regras e normas de conduto), apesar de alguns pontos constituintes dos mesmos serem comuns, é o facto de o primeiro ponto estar assente só para o escalão de Iniciados B, visto que foi implementado pela sua equipa técnica e comunicado aos jogadores, enquanto o regulamento interno é versátil a todo o clube, para todas as equipas e imposto pelo próprio clube.

Atendendo ao factor de que no contexto dos JDC o rendimento da equipa encontra-se dependente da prestação individual do praticante, revela-se particularmente importante que este, enquanto elemento da equipa, consiga comportar-se de forma a contribuir para uma excelente prestação desportiva.

Para o incremento de atitudes, visando o desempenho individual e da equipa, decorre o estabelecimento de regras e comportamentos individuais, cujo objectivo é a construção de um forte espírito de equipa. Para o efeito, a elaboração de um regulamento por parte do clube, deve ser assumido pelo praticante como um conjunto de regras a serem cumpridas, contribuindo de forma significativa para uma elevada responsabilização individual.

Entre os aspectos positivos da existência do regulamento do praticante na construção de uma atitude positiva, por parte do mesmo, salienta-se um leque alargado de comportamentos, que podem ser sistematizados em quatro âmbitos:

1. Na base de todo o comportamento referenciado a determinada situação o praticante deve, antes de tudo, adoptar uma conduta geral positiva;
2. A prática de uma actividade desportiva coloca exigências do ponto de vista da identificação do praticante com o clube que representa, contribuindo, para tal, o fomento de atitudes de compromisso ao nível dos direitos e deveres entre o que é representado (o clube) e quem o representa (o praticante);
3. O treino ao constituir o espaço de aprendizagem e evolução do praticante por excelência, deve ser alvo de presença assídua e respeitado. Nesse sentido, o fomento de atitude de cooperação, entusiasmo, iniciativa, entrega, auto controle, entreajuda, entre outras, devem ser incentivadas, devendo o praticante ser responsabilizado quando abdica de as assumir;
4. Nas modalidades colectivas, o jogo na situação de competição, constitui o momento em que todo o “sacrifício” da equipa pode ter a sua recompensa. Atendendo ao facto de que os objectivos a atingir no jogo estão intimamente dependentes das atitudes e do esforço de todos é importante que todos sejam responsabilizados, conferindo-se a todos a mesma importância no contributo à equipa pela conquista de objectivos positivos ou obtenção de algo menos positivo.

## Regulamento do Praticante

### I) Conduta Geral

[Este deverá ser um Pensamento do Praticante!]

O meu principal objectivo é tornar-me no melhor praticante possível. Apenas eu sou responsável pelas minhas atitudes e como tal devo empenhar-me totalmente no sentido de dar o meu maior contributo.

1. Ter uma conduta correcta na equipa de forma a ser respeitado por todos;
2. Ir aos treinos, jogos e actividades da equipa, sendo sempre pontual;
3. Comunicar com colegas e técnicos, dando a todos a mesma atenção;
4. Disciplinar o meu corpo para ser saudável (respeitar os meus períodos de descanso, ter sempre uma alimentação cuidada);
5. Reconhecer os meus erros e aprender com eles, não arranjando desculpas;
6. Respeitar as indicações dadas pelo técnico e as críticas (mesmo que não sejam favoráveis). Se o técnico as faz é porque se preocupa comigo e quer que eu seja, cada vez mais competente;
7. Não criticar negativamente os erros dos meus colegas, porque acredito que ninguém os quer cometer, devendo incentivá-lo de imediato;
8. Apoiar todo o esforço e êxito dos meus colegas;
9. Concentrar-me nas tarefas do treino e no jogo não me distraindo;
10. Actuar com todo o meu esforço e vontade, dando o meu melhor em todos os treinos e jogos;
11. O balneário é o meu espaço. Devo mantê-lo arrumado e limpo;
12. Sempre que regresso aos treinos após ausência não justificada, não inicio o treino sem autorização do técnico;
13. Obrigatório o uso de caneleiras no treino;
14. Obrigatório o uso de chinelo no banho;
15. A saída para os jogos tem seu início nas instalações do clube, salvo determinação em contrário pelo clube;
16. A chegada tem seu final igualmente nas instalações do clube, excepto se devidamente autorizada pelo técnico;
17. Não podes participar em torneio ou outros jogos, fora do âmbito escolar, sem autorização do clube;
18. Não podes jogar ou treinar noutros clubes sem autorização do Coordenador do Futebol Jovem do Atlético Clube do Cacém.

## II) Conduta ao serviço do Clube (deveres e direitos)

Comportar-me de forma digna, inspirando respeito por mim próprio, pelos colegas e pelo Clube que represento.

1. O praticante é responsável por se manter informado dos horários de treino, jogos e restantes actividades. Sempre que existir algum impedimento para comparecer a qualquer actividade do clube (treino, jogo, etc.) deve informar o técnico, devendo fazê-lo com a máxima antecedência possível. Cometendo uma falta deve informar-se dos horários relativos à próxima actividade nunca esperando que o contactem;
2. É dever do praticante participar em todas as actividades do Clube, para além dos treino e jogos, desde que o técnico considere importante a sua presença;
3. Sempre que sentir uma limitação física não deve omiti-la ao técnico; é importante saber distinguir a dor provocada pelo cansaço físico de uma lesão efectiva. Caso tenha uma dor persistente deve de imediato informar os responsáveis (técnico e director) para ser tratado pelo Departamento Médico do clube;
4. Em todas as situações que esteja a representar o clube é obrigatório utilizar o equipamento e restante material (sacos, blusões, etc...). É da sua inteira responsabilidade a conservação de todo o material que lhe é entregue. Caso perca algum objecto deve efectuar todos os esforços para o encontrar, sujeitando-se à possibilidade de não ser substituído. Sempre que estiver a representar o clube em qualquer situação só posso utilizar o equipamento definido na circular emitida pelo Clube no início de cada época;
5. Sempre que os responsáveis solicitarem a entrega de material deve fazê-lo de imediato;
6. Durante as deslocações da equipa as indicações dadas pelo técnico têm de ser zelosamente cumpridas. Os praticantes não devem afastar-se do grupo ou ausentarem-se em nenhum momento (individualmente ou em pequenos grupos). Caso necessitem de efectuar algo que os obrigue a afastarem-se devem, antes de tomar alguma atitude, falar com os responsáveis.

### III) Conduta no Treino

O treino é antes de tudo o processo que permite ao praticante evoluir, sendo seu dever dar sempre o melhor. Da forma como se treina vai depender tudo o que a equipa aprende e é capaz de jogar, ou seja, JOGA-SE AQUILO QUE SE TREINA!



1. O praticante deve cumprir zelosamente as horas de treino. Caso tenha que por qualquer motivo (inclui-se por exemplo faltar por necessidade de estudo), de força maior, chegar atrasado ou mesmo faltar deve comunicar ao técnico(s) esse facto com a máxima antecedência possível;
2. Ao praticante compete organizar-se de forma a integrar a actividade futebol na actividade escolar (a esta última deve ser sempre dada total prioridade), neste contexto faltas regulares ao treino por motivos de estudo na véspera dos testes poderão ser entendidas como faltas não justificadas;
3. É expressamente proibido ausentar-se dos balneários sem autorização do técnico;
4. Durante o treino nenhum praticante pode para, sentar-se, beber água ou sair do recinto sem que o técnico tenha dado autorização para tal comportamento. Os períodos de descanso são para toda a equipa em simultâneo;
5. Durante a explicação dos exercícios, ou seja, enquanto o técnico fala todos os praticantes devem prestar atenção (não conversar ou estar distraído); o praticante deve pensar que mesmo que o técnico não esteja a falar directamente para ele há sempre algo que lhe interessa aprender naquilo que ele disser ao seu colega de equipa;
6. Durante o treino, na realização de deslocamentos, trocas de posições ou mesmo em tarefas de apoio ao técnico, o praticante não deve adoptar uma atitude passiva, efectuando o que lhe compete de forma empenhada;
7. O praticante deve sempre lembrar-se que só pode exigir aos outros que se preocupem com ele, se ele se preocupar primeiro com os outros;
8. No final do treino são sempre os praticantes que recolhem e arrumam o material;
9. Durante o treino ou jogo e sempre que os praticantes tiram alguma peça de vestuário esta não deve ser lançada para o chão, mas ser colocada em local designado para o efeito (banco, cadeira, etc...);
10. Durante o treino o praticante deve demonstrar permanentemente atitudes positivas e nunca atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse ou mesmo falta de empenho;
11. A conversa que se estabelece no treino entre os praticantes deve ser a mais reduzida possível, quando necessária, deve ser em referência ao que se está a treinar;

12. Todos os praticantes devem fazer um esforço para comunicar entre si. Possibilita que se jogue melhor para além de afastar possíveis motivos para a ocorrência de conflitos;
13. Todos os praticantes são responsáveis por estimular os colegas de treino, principalmente quando a fadiga se instala e é preciso concentrar todos os esforços em torno do objectivo principal que é dar o nosso melhor. Nunca nos devemos esquecer que podemos dar sempre mais do que aquilo que pensamos que é possível;
14. Sempre que o técnico considere que o praticante não conseguiu fazer o exercício porque não deu o seu melhor poderá exigir a sua repetição, o número de vezes que considerar necessário;
15. A atitude de entrega e sincero esforço tem de estar sempre presente e não apenas nos exercícios de que mais gostamos. O aquecimento e a parte final do treino fazem parte deste e devem ser efectuados sempre com o maior empenho;
16. Mesmo que o praticante se encontre lesionado a sua ausência (treino, jogo ou qualquer outra actividade) só pode acontecer a partir do momento em que o técnico dá o seu consentimento.

#### IV) Conduta no jogo

O jogo é o momento em que todo o nosso sacrifício pode ter a sua recompensa. Para que esta surja temos de dar o nosso melhor, lutando sempre pelos nossos objectivos, independentemente das dificuldades em cada momento.

1. Após a entrada em campo os praticantes devem concentrar-se na realização de um aquecimento que progressivamente os vai preparando para a competição;
2. Todos os praticantes devem efectuar o aquecimento em simultâneo e de acordo com as directrizes definidas;
3. É obrigatório utilizar sempre o aquecimento destinado para a equipa. A camisola deve estar colocada sempre dentro dos calções e devem ser retirados todos os objectos, passíveis de colocar em risco a integridade física;
4. Durante o jogo, os “suplentes” devem manter-se:
  - no local apropriado ou fazendo exercícios complementares;
  - atentos às características do adversário e no que para cada um é mais importante fixar;

5. Os “suplentes” devem incentivar os colegas sentindo que estão a jogar com eles dentro do campo, sobretudo durante as paragens do jogo;
6. Todo e qualquer “suplente” deve estar sempre pronto para entrar no jogo, para tal deve mostrar ao técnico que está concentrado, predisposto e fundamentalmente com muita vontade de jogar;
7. Os “suplentes” são responsáveis pelo transporte do material no início, no decorrer do intervalo e no final do jogo devendo este ser, sempre, colocado de forma arrumada;
8. O praticante que está a jogar deve:
  - recordar-se continuamente que para ele estar dentro do campo, estão outros no exterior e que por isso têm de assumir a responsabilidade de dar sempre o máximo em todos os momentos;
  - manter-se permanentemente tranquilo jogando aquilo de que é capaz;
9. Todos os praticantes têm o dever de cumprimentar os adversários e os árbitros. Faz parte da boa educação e constitui uma regra basilar da ética desportiva.

#### IV) Regulamento Disciplinar

1. Penas disciplinares a aplicar pela Direcção: advertência; repreensão; suspensão; exclusão;
2. Penas a aplicar pela equipa técnica: terminar o treino mais cedo; proibição de treinar; não convocação; desconvocação; suspensão imediata;
3. Penas não previstas neste regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão equacionadas pela equipa técnica que posteriormente dará conhecimento à Direcção;
4. Todos os infractores terão direito a justificarem-se.

#### **Meios de Apoio**

##### *Instalações*

O complexo desportivo do Atlético Clube do Cacém possui quatro balneários sempre disponíveis para os jogadores se equiparem antes dos treinos e jogos, contudo para os treinos um dos quatro balneários é só dedicado para os seniores. Existe ainda dois balneários para as equipas técnicas, onde um deles é para os treinadores desde os iniciados até aos juvenis e o outro balneário é para as equipas técnicas dos juniores e seniores. Em todos os referidos balneários existe chuveiros para tanto os jogadores

como as equipas técnicas poderem tomar banho depois dos treinos. Existe ainda uma sala de prelecção, importante para realizar as palestras que a equipa técnica acha necessário antes do treino e dos jogos, contendo esta sala um quadro em formato de campo de futebol facilitando a demonstração de alguns aspectos que se quer mostrar aos jogadores. O coordenador do futebol jovem e o secretário técnico normalmente estão presentes numa sala para o departamento de futebol jovem onde está toda a documentação sobre cada uma das equipas. Importante é também o local onde estão os equipamentos para os treinadores (treino), jogadores (dia de jogos) e o material para o treino e jogos. Neste local geralmente só está presente o roupeiro. Existe ainda o posto médico, referido no próximo item, e 3 campo de futebol. Um dos campos é de relva natural, onde somente a equipa sénior treina e joga, outro campo é de relva sintética, onde todos os escalões do futebol jovem treinam e jogam, e por fim existe um campo de terra batida, não utilizado por nenhuma equipa tanto para os treinos como para os jogos.

#### *Apoio Médico*

Como já referido anteriormente, existe no clube um posto médico, onde é dado todo o tipo de apoio aos jogadores quando estes têm um problema físico, seja antes, durante ou depois dos treinos. Neste local trabalham três pessoas dedicadas ao futebol jovem, uma fisioterapeuta e duas massagistas, estando normalmente só uma pessoa a trabalhar. Durante os jogos, existe somente uma das referidas pessoas e só nos jogos em casa.

#### *Transportes*

No que diz respeito aos transportes, o clube detém três carrinhas. O clube disponibiliza uma carrinha para ir buscar os jogadores que necessitem para o treino. Os jogadores no início da época foram informados que a carrinha passa por dois sítios diferentes para apanhar os jogadores, passando na escola de Rio de Mouro às 19h30 e às 19h40 na Estação do Cacém. A esses jogadores o clube também os leva para esses mesmos sítios, sendo que relativamente aos Iniciados B a carrinha sai do complexo do Atlético Clube do Cacém 15 minutos depois do treino, ou seja, o treino acaba às 21h15m e a carrinha arranca às 21h30m.

Quanto aos dias de jogos, sempre que as equipas jogam fora é disponibilizada uma das carrinhas para levar o equipamento e material necessário e ainda alguns jogadores que os pais não tenham possibilidades de os levar nos seus próprios carros, pois as carrinhas do clube possuem nove lugares, sendo que a equipa técnica também vai na carrinha e só uma é disponibilizada por equipa. No caso de haver mais

jogadores a necessitarem de transporte do que lugares disponíveis na carrinha, os jogadores que têm transporte próprio têm de levar alguns colegas. Assim, os que vão com os pais têm sempre de comparecer no clube à hora prevista de concentração.

### **Quadro de Necessidades**

Para o processo de treino ser potenciado, primeiramente era fundamental em todas as sessões de treino ter no mínimo meio campo do relvado sintético, pois quando uma equipa de quase 30 jogadores está num quarto de campo, existe objectivos que se quer cumprir que não se conseguem com exercícios pensados para um quarto do relvado. Era necessário também haver mais material, nomeadamente bolas e pinos, visto que com tantos jogadores a equipa técnica por vezes têm de improvisar exercícios devido à falta destes materiais. Para melhorar o controlo do treino, a existência de medidores de lactato e de cardiofrequencímetros, e por fim, se houvesse exclusivamente dedicado à observação dos jogos, tanto do adversário como da nossa própria equipa, haveria muito mais informação para posterior aplicação no processo de treino. Com o suprimento destas necessidades, o processo de treino seria mais potenciado, retirando mais rendimento por parte dos jogadores.

## **Anexo C: Planos de Treino**



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº1

Data: 06/09/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	1
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Jogo Condicionado 2x2	15'	30'
Jogo de Pressing	30'	60'
Jogo Condicionado 5x5	15'	75'
Alongamentos	5'	80'

## Descrição dos Exercícios

Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1).  
Joga-se dentro de um quadrado.

O plantel divide-se em grupos de 2 e formam em cada campo dois grupos (A,B). O jogo dura dois minutos e ao fim deste tempo a equipa B do campo nº1 sai e vai para o campo nº2 jogar contra a equipa A. A equipa B do campo nº2 sai e vai para o campo nº3 jogar contra a equipa A deste campo, e assim sucessivamente. Cada equipa conta o número de vitórias, derrotas e empates. O plantel divide-se em grupos de 2 e formam em cada campo dois grupos (A,B). O jogo dura dois minutos e ao fim deste tempo a equipa B do campo nº1 sai e vai para o campo nº2 jogar contra a equipa A. A equipa B do campo nº2 sai e vai para o campo nº3 jogar contra a equipa A deste campo, e assim sucessivamente. Cada equipa conta o número de vitórias, derrotas e empates.

O plantel é dividido em grupos de 6, e estes grupos são subdivididos em grupos de 2. Junta-se 2 grupos de 2 q formam o ataque (4 elementos) e os restantes 2 ficam na defesa. Dentro do quadrado joga-se 4x2 (ataque e defesa). Os 4 atacantes fazem a posse de bola dentro do quadrado e os 2 defensores tentam recuperar a bola. Quando os defesas recuperam a bola ou esta sai para fora do quadrado, volta para os atacantes, ao fim de 2min os defesas passam a atacantes e um dos subgrupos dos 4 elementos vai para a defesa.

### Jogo 5x5 com balizas reduzidas

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº2

Data: 08/09/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	1
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Jogo Condicionado 2x2	15'	30'
Jogo de Pressing	30'	60'
Jogo Condicionado 5x5	15'	75'
Alongamentos	5'	80'

### Descrição dos Exercícios

Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1).  
Joga-se dentro de um quadrado.

O plantel divide-se em grupos de 2 e formam em cada campo dois grupos (A,B). O jogo dura dois minutos e ao fim deste tempo a equipa B do campo nº1 sai e vai para o campo nº2 jogar contra a equipa A. A equipa B do campo nº2 sai e vai para o campo nº3 jogar contra a equipa A deste campo, e assim sucessivamente. Cada equipa conta o número de vitórias, derrotas e empates. O plantel divide-se em grupos de 2 e formam em cada campo dois grupos (A,B). O jogo dura dois minutos e ao fim deste tempo a equipa B do campo nº1 sai e vai para o campo nº2 jogar contra a equipa A. A equipa B do campo nº2 sai e vai para o campo nº3 jogar contra a equipa A deste campo, e assim sucessivamente. Cada equipa conta o número de vitórias, derrotas e empates.

O plantel é dividido em grupos de 6, e estes grupos são subdivididos em grupos de 2. Junta-se 2 grupos de 2 q formam o ataque (4 elementos) e os restantes 2 ficam na defesa. Dentro do quadrado joga-se 4x2 (ataque e defesa). Os 4 atacantes fazem a posse de bola dentro do quadrado e os 2 defensores tentam recuperar a bola. Quando os defesas recuperam a bola ou esta sai para fora do quadrado, volta para os atacantes, ao fim de 2min os defesas passam a atacantes e um dos subgrupos dos 4 elementos vai para a defesa.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.





**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº3

**Data:** 09/09/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	1
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Jogo Condicionado 2x2	15'	30'
Jogo de Pressing	30'	60'
Jogo Condicionado 5x5	15'	75'
Alongamentos	5'	80'

### Descrição dos Exercícios

Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1).  
Joga-se dentro de um quadrado.

O plantel divide-se em grupos de 2 e formam em cada campo dois grupos (A,B). O jogo dura dois minutos e ao fim deste tempo a equipa B do campo nº1 sai e vai para o campo nº2 jogar contra a equipa A. A equipa B do campo nº2 sai e vai para o campo nº3 jogar contra a equipa A deste campo, e assim sucessivamente. Cada equipa conta o número de vitórias, derrotas e empates. O plantel divide-se em grupos de 2 e formam em cada campo dois grupos (A,B). O jogo dura dois minutos e ao fim deste tempo a equipa B do campo nº1 sai e vai para o campo nº2 jogar contra a equipa A. A equipa B do campo nº2 sai e vai para o campo nº3 jogar contra a equipa A deste campo, e assim sucessivamente. Cada equipa conta o número de vitórias, derrotas e empates.

O plantel é dividido em grupos de 6, e estes grupos são subdivididos em grupos de 2. Junta-se 2 grupos de 2 q formam o ataque (4 elementos) e os restantes 2 ficam na defesa. Dentro do quadrado joga-se 4x2 (ataque e defesa). Os 4 atacantes fazem a posse de bola dentro do quadrado e os 2 defensores tentam recuperar a bola. Quando os defesas recuperam a bola ou esta sai para fora do quadrado, volta para os atacantes, ao fim de 2min os defesas passam a atacantes e um dos subgrupos dos 4 elementos vai para a defesa.

### Jogo 5x5 com balizas reduzidas

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.



### Treino nº4

**Data:** 13/09/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	2
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Exercício do Vaivém	15'	30'
Exercício de passe, recepção e condução de bola	15'	45'
Jogo Reduzido 2x2	15'	65'
Alongamentos	5'	70'

Descrição dos Exercícios	
<p>Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1). Joga-se dentro de um quadrado.</p>	
<p>Os jogadores alinham-se em duas filas de frente uns para os outros (2 jogadores em cada lado), com o primeiro jogador de um lado com a bola a seus pés. Passa-a directamente ao jogador do outro lado, seguindo a mesma direcção para ir para o fim da fila e esperar a sua vez. O jogador que recebe a bola controla-a e passa-a de bola ao jogador do lado oposto; também segue a bola para se juntar ao fim da fila, e assim sucessivamente.</p>	
<p>Os jogadores distribuem-se pelos pinos, com o primeiro jogador de um puno com a bola nos pés. Passa a bola ao primeiro jogador do próximo pino, seguindo a mesma direcção mas para o fim da fila. O jogador que recebe a bola realiza um passe para o jogador do próximo pino e segue na mesma direcção e assim sucessivamente. A meio do tempo estipulado realizam a deslocação para o próximo pino com a bola (transporte). Poderá haver mais do que uma bola.</p>	
<p>Jogo 2x2 com balizas reduzidas</p>	

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº5

**Data:** 15/09/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	2
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Exercício do Vaivém	15'	30'
Exercício de passe, recepção e condução de bola	15'	45'
Jogo Reduzido 2x2	15'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1).  
Joga-se dentro de um quadrado.

Os jogadores alinham-se em duas filas de frente uns para os outros (2 jogadores em cada lado), com o primeiro jogador de um lado com a bola a seus pés. Passa-a directamente ao jogador do outro lado, seguindo a mesma direcção para ir para o fim da fila e esperar a sua vez. O jogador que recebe a bola controla-a e passa-a de bola ao jogador do lado oposto; também segue a bola para se juntar ao fim da fila, e assim sucessivamente.

Os jogadores distribuem-se pelos pinos, com o primeiro jogador de um puno com a bola nos pés. Passa a bola ao primeiro jogador do próximo pino, seguindo a mesma direcção mas para o fim da fila. O jogador que recebe a bola realiza um passe para o jogador do próximo pino e segue na mesma direcção e assim sucessivamente. A meio do tempo estipulado realizam a deslocação para o próximo pino com a bola (transporte). Poderá haver mais do que uma bola.

Jogo 2x2 com balizas reduzidas

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº6

**Data:** 16/09/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	2
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Exercício do Vaivém	15'	30'
Exercício de passe, recepção e condução de bola	15'	45'
Jogo Reduzido 2x2	15'	65'
Alongamentos	5'	70'

**Descrição dos Exercícios**

Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1).  
Joga-se dentro de um quadrado.

Os jogadores alinham-se em duas filas de frente uns para os outros (2 jogadores em cada lado), com o primeiro jogador de um lado com a bola a seus pés. Passa-a directamente ao jogador do outro lado, seguindo a mesma direcção para ir para o fim da fila e esperar a sua vez. O jogador que recebe a bola controla-a e passa-a de bola ao jogador do lado oposto; também segue a bola para se juntar ao fim da fila, e assim sucessivamente.

Os jogadores distribuem-se pelos pinos, com o primeiro jogador de um puno com a bola nos pés. Passa a bola ao primeiro jogador do próximo pino, seguindo a mesma direcção mas para o fim da fila. O jogador que recebe a bola realiza um passe para o jogador do próximo pino e segue na mesma direcção e assim sucessivamente. A meio do tempo estipulado realizam a deslocação para o próximo pino com a bola (transporte). Poderá haver mais do que uma bola.

**Jogo 2x2 com balizas reduzidas**

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº7

**Data:** 20/09/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	3
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão;                     Contenção; Cobertura ofensiva; Resistência Específica; Tomada de                     Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de                     reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de Bola	15'	30'
Jogo Reduzido 2x2	30'	60'
Alongamentos	5'	65'

Descrição dos Exercícios
<p>Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1). Joga-se dentro de um quadrado.</p>
<p>Quatro jogadores tentam permanecer com a posse de bola enquanto os outros quatro tentam recuperar essa mesma posse de bola. Quando a bola sai do quadrado de jogo a bola começa na equipa adversária.</p>
<p>Jogo 2x2 com balizas reduzidas</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº8

**Data:** 22/09/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	3
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão;                     Contenção; Cobertura ofensiva; Resistência Específica; Tomada de                     Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de                     reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de Bola	15'	30'
Jogo Reduzido 2x2	30'	60'
Alongamentos	5'	65'

Descrição dos Exercícios
<p>Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1). Joga-se dentro de um quadrado.</p>
<p>Quatro jogadores tentam permanecer com a posse de bola enquanto os outros quatro tentam recuperar essa mesma posse de bola. Quando a bola sai do quadrado de jogo a bola começa na equipa adversária.</p>
<p>Jogo 2x2 com balizas reduzidas</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº9

**Data:** 23/09/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	3
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de Bola	15'	30'
Jogo Reduzido 2x2	30'	60'
Alongamentos	5'	65'

Descrição dos Exercícios	
	<p>Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1). Joga-se dentro de um quadrado.</p>
	<p>Quatro jogadores tentam permanecer com a posse de bola enquanto os outros quatro tentam recuperar essa mesma posse de bola. Quando a bola sai do quadrado de jogo a bola começa na equipa adversária.</p>
	<p>Jogo 2x2 com balizas reduzidas</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº10

Data: 27/09/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	4
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Tabela	15'	30'
Jogo Reduzido 2x2	30'	60'
Alongamentos	5'	65'

Descrição dos Exercícios	
<p>Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1). Joga-se dentro de um quadrado.</p>	
<p>Frente a frente, 2 jogadores num lado e 1 no outro. A bola começa na ponta onde existe 2 jogadores. Um desses jogadores passa para o jogador do outro lado e corre em direcção ao mesmo. O outro jogador já em posse da bola devolve correndo para o lado oposto. O jogador que recebe a bola passa para o lado onde irá passar o outro jogador que de primeira passa para o segundo da fila, e assim sucessivamente.</p>	
<p>Jogo 2x2 com balizas reduzidas</p>	

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº11

**Data:** 29/09/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	4
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reação/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Tabela	15'	30'
Jogo Reduzido 2x2	30'	60'
Alongamentos	5'	65'

Descrição dos Exercícios	
<p>Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1). Joga-se dentro de um quadrado.</p>	
<p>Frente a frente, 2 jogadores num lado e 1 no outro. A bola começa na ponta onde existe 2 jogadores. Um desses jogadores passa para o jogador do outro lado e corre em direcção ao mesmo. O outro jogador já em posse da bola devolve correndo para o lado oposto. O jogador que recebe a bola passa para o lado onde irá passar o outro jogador que de primeira passa para o segundo da fila, e assim sucessivamente.</p>	
<p>Jogo 2x2 com balizas reduzidas</p>	

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº12

**Data:** 30/09/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	4
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida                 </p>

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Rabia	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Tabela	15'	30'
Jogo Reduzido 2x2	30'	60'
Alongamentos	5'	65'

Descrição dos Exercícios	
<p>Divide-se o grupo em grupos de 5 (4x1). Joga-se dentro de um quadrado.</p>	
<p>Frente a frente, 2 jogadores num lado e 1 no outro. A bola começa na ponta onde existe 2 jogadores. Um desses jogadores passa para o jogador do outro lado e corre em direcção ao mesmo. O outro jogador já em posse da bola devolve correndo para o lado oposto. O jogador que recebe a bola passa para o lado onde irá passar o outro jogador que de primeira passa para o segundo da fila, e assim sucessivamente.</p>	
<p>Jogo 2x2 com balizas reduzidas</p>	

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº13

Data: 04/10/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	5
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Triângulo	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
Trabalho de Defesa; Meio campo; Ataque	36'	56'
Jogo Reduzido 4x4; 3x3	15'	71'
Alongamentos	5'	76'

### Descrição dos Exercícios

Receber a bola atrás do pino, realizando recepção orientada. 1º fazer o transporte da bola durante 6 min (3 min com o pé esquerdo e 3 min com o pé direito). 2º realizar somente passe e recepção durante 10 min (5 com o pé esquerdo e 5 min com o pé direito)

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Jogo 4x4 e/ou 3x3 com balizas reduzidas

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº14

**Data:** 06/10/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	5
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida                 </p>

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Triângulo	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
Trabalho de Defesa; Meio campo; Ataque	36'	56'
Jogo Reduzido 4x4; 3x3	15'	71'
Alongamentos	5'	76'

Descrição dos Exercícios	
<p>Receber a bola atrás do pino, realizando recepção orientada. 1º fazer o transporte da bola durante 6 min (3 min com o pé esquerdo e 3 min com o pé direito). 2º realizar somente passe e recepção durante 10 min (5 com o pé esquerdo e 5 min com o pé direito)</p>	
<p>Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento dos defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.</p>	
<p>Jogo 4x4 e/ou 3x3 com balizas reduzidas</p>	

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº15

Data: 07/10/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	5
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Triângulo	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
Trabalho de Defesa; Meio campo; Ataque	36'	56'
Jogo Reduzido 4x4; 3x3	15'	71'
Alongamentos	5'	76'

### Descrição dos Exercícios

Receber a bola atrás do pino, realizando recepção orientada. 1º fazer o transporte da bola durante 6 min (3 min com o pé esquerdo e 3 min com o pé direito). 2º realizar somente passe e recepção durante 10 min (5 com o pé esquerdo e 5 min com o pé direito)

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Jogo 4x4 e/ou 3x3 com balizas reduzidas

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº16

Data: 11/10/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	6
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Triângulo	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
Trabalho de Defesa; Meio campo; Ataque	36'	56'
Jogo Reduzido 4x4; 3x3	15'	71'
Alongamentos	5'	76'

Descrição dos Exercícios	
<p>Receber a bola atrás do pino, realizando recepção orientada. 1º fazer o transporte da bola durante 6 min (3 min com o pé esquerdo e 3 min com o pé direito). 2º realizar somente passe e recepção durante 10 min (5 com o pé esquerdo e 5 min com o pé direito)</p>	
<p>Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento dos defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.</p>	
<p>Jogo 4x4 e/ou 3x3 com balizas reduzidas</p>	

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº17

**Data:** 13/10/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	6
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Triângulo	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
Trabalho de Defesa; Meio campo; Ataque	36'	56'
Jogo Reduzido 4x4; 3x3	15'	71'
Alongamentos	5'	76'

### Descrição dos Exercícios

Receber a bola atrás do pino, realizando recepção orientada. 1º fazer o transporte da bola durante 6 min (3 min com o pé esquerdo e 3 min com o pé direito). 2º realizar somente passe e recepção durante 10 min (5 com o pé esquerdo e 5 min com o pé direito)

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Jogo 4x4 e/ou 3x3 com balizas reduzidas

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº18

**Data:** 14/10/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Preparatório
<b>Mesociclo</b>	1
<b>Microciclo</b>	6
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Triângulo	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
Trabalho de Defesa; Meio campo; Ataque	36'	56'
Jogo Reduzido 4x4; 3x3	15'	71'
Alongamentos	5'	76'

Descrição dos Exercícios	
<p>Receber a bola atrás do pino, realizando recepção orientada. 1º fazer o transporte da bola durante 6 min (3 min com o pé esquerdo e 3 min com o pé direito). 2º realizar somente passe e recepção durante 10 min (5 com o pé esquerdo e 5 min com o pé direito)</p>	
<p>Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento dos defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.</p>	
<p>Jogo 4x4 e/ou 3x3 com balizas reduzidas</p>	

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





## Treino nº19

**Data:** 18/10/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	7
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
1x1 + GR	25'	40'
2x1 + GR	25'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque.  
Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador  
que realizar o passe tem de se movimentar  
para um dos pinos vazios.

Num campo irá existir 2 balizas (uma com GR e outra sem ninguém). Da ponta do campo do lado do GR sai um defesa e do outro lado do campo um avançado com bola. O defesa terá de impedir a progressão, drible e remate do avançado. Se o defesa desarmar o avançado tentará marcar golo na outra baliza e o avançado tentará impedir (passando o avançado para defesa e o defesa para avançado). Em cada grupo (defesa e avançado) existem 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (1x1 + GR), contudo existe 3 balizas para os avançados defenderem e os avançados não têm de fintar obrigatoriamente os defesas. Assim irá haver condicionantes: os avançados terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza.

--	--

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº20

**Data:** 20/10/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	7
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
1x1 + GR	25'	40'
2x1 + GR	25'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Num campo irá existir 2 balizas (uma com GR e outra sem ninguém). Da ponta do campo do lado do GR sai um defesa e do outro lado do campo um avançado com bola. O defesa terá de impedir a progressão, drible e remate do avançado. Se o defesa desarmar o avançado tentará marcar golo na outra baliza e o avançado tentará impedir (passando o avançado para defesa e o defesa para avançado). Em cada grupo (defesa e avançado) existem 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (1x1 + GR), contudo existe 3 balizas para os avançados defenderem e os avançados não têm de fintar obrigatoriamente os defesas. Assim irá haver condicionantes: os avançados terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza.

--	--

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº21

**Data:** 21/10/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	7
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
1x1 + GR	25'	40'
2x1 + GR	25'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque.  
Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador  
que realizar o passe tem de se movimentar  
para um dos pinos vazios.

Num campo irá existir 2 balizas (uma com GR e outra sem ninguém). Da ponta do campo do lado do GR sai um defesa e do outro lado do campo um avançado com bola. O defesa terá de impedir a progressão, drible e remate do avançado. Se o defesa desarmar o avançado tentará marcar golo na outra baliza e o avançado tentará impedir (passando o avançado para defesa e o defesa para avançado). Em cada grupo (defesa e avançado) existem 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (1x1 + GR), contudo existe 3 balizas para os avançados defenderem e os avançados não têm de fintar obrigatoriamente o defesa. Assim irá haver condicionantes: os avançados terão de realizar 5 passes para poderem rematar e o defesa deverá finalizar junto à baliza.

--

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº22

**Data:** 25/10/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	8
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
2x1 + GR	25'	40'
3x2 + GR	25'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque.  
Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador  
que realizar o passe tem de se movimentar  
para um dos pinos vazios.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para o defesa (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR sai um defesa e do outro lado do campo saem 2 avançados com bola. O defesa terá de impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fintar obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e o defesa deverá finalizar junto à baliza. Se o defesa desarmar um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (2x1 + GR), a única diferença será a existência de mais um avançado e defesa, obrigando os defesas a realizar cobertura defensiva.

--	--

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº23

**Data:** 27/10/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	8
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de Bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
2x1 + GR	25'	40'
3x2 + GR	25'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para o defesa (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR sai um defesa e do outro lado do campo saem 2 avançados com bola. O defesa terá de impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e o defesa deverá finalizar junto à baliza. Se o defesa desarmar um dos avançados tentará marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (2x1 + GR), a única diferença será a existência de mais um avançado e defesa, obrigando os defesas a realizar cobertura defensiva.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº24

**Data:** 28/10/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	8
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
3x2 + GR	25'	40'
Jogo Reduzido 5x5	25'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº25

Data: 01/11/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	9
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
2x1 + GR	25'	40'
3x2 + GR	25'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para o defesa (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR sai um defesa e do outro lado do campo saem 2 avançados com bola. O defesa terá de impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fintar obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e o defesa deverá finalizar junto à baliza. Se o defesa desarmar um dos avançados tentará marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (2x1 + GR), a única diferença será a existência de mais um avançado e defesa, obrigando os defesas a realizar cobertura defensiva.

--	--

Atletas	Tempo
1. Maria Eduarda	1:12.34
2. João Pedro	1:15.67
3. Ana Carolina	1:18.90
4. Lucas Almeida	1:22.12
5. Sofia Mendes	1:25.45
6. Gabriel Costa	1:28.78
7. Mariana Silva	1:32.01
8. Rafael Santos	1:35.34
9. Carolina Lima	1:38.67
10. Pedro Henrique	1:42.00

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº26

Data: 03/11/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	9
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
2x1 + GR	25'	40'
3x2 + GR	25'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para o defesa (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR sai um defesa e do outro lado do campo saem 2 avançados com bola. O defesa terá de impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e o defesa deverá finalizar junto à baliza. Se o defesa desarmar um dos avançados tentará marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (2x1 + GR), a única diferença será a existência de mais um avançado e defesa, obrigando os defesas a realizar cobertura defensiva.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





## Treino nº27

Data: 04/11/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	9
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
3x2 + GR	25'	40'
Jogo Reduzido 5x5	25'	65'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº28

Data: 08/11/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	10
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + GR	20'	50'
3x3 + GR	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesas e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (3x2 + GR), a única diferença será a existência de mais um defesas e defesas, obrigando os avançados a ter muita mobilidade para finalizar.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº29

Data: 10/11/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	10
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média: velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + GR	20'	50'
3x3 + GR	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino ( $3x2 + GR$ ), a única diferença será a existência de mais um defesa e defesa, obrigando os avançados a ter muita mobilidade para finalizar.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº30

Data: 11/11/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	10
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	24'	39'
3x2 + GR	15'	54'
Jogo Reduzido 5x5	16'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

No campo ira existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº31

**Data:** 15/11/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	11
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média: velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + GR	20'	50'
3x3 + GR	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (3x2 + GR), a única diferença será a existência de mais um defesa e defesa, obrigando os avançados a ter muita mobilidade para finalizar.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº32

**Data:** 17/11/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	11
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média: velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + GR	20'	50'
3x3 + GR	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um dos vértices são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (3x2 + GR), a única diferença será a existência de mais um defesa e defesa, obrigando os avançados a ter muita mobilidade para finalizar.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº33

**Data:** 18/11/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	11
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	24'	39'
3x2 + GR	15'	54'
Jogo Reduzido 5x5	16'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento dos defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº34

**Data:** 22/11/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	12
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + GR	20'	50'
3x3 + GR	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (3x2 + GR), a única diferença será a existência de mais um defesa e defesa, obrigando os avançados a ter muita mobilidade para finalizar.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº35

Data: 24/11/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	12
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + GR	20'	50'
3x3 + GR	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

No campo irá existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino ( $3x2 + GR$ ), a única diferença será a existência de mais um defesa e defesa, obrigando os avançados a ter muita mobilidade para finalizar.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº36

**Data:** 25/11/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	2
<b>Microciclo</b>	12
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	24'	39'
3x2 + GR	15'	54'
Jogo Reduzido 5x5	16'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

No campo ira existir 3 balizas para os avançados defenderem e uma para os defesas (com o guarda-redes). Da ponta do campo do lado do GR saem dois defesas e do outro lado do campo saem 3 avançados com bola. Os defesas terão de fazer a cobertura defensiva, impedir a progressão, drible e remate dos avançados, enquanto os avançados tentarão finalizar. Os avançados não têm de fingir obrigatoriamente o defesa e terão de realizar 5 passes para poderem rematar e os defesas deverão finalizar junto à baliza. Se os defesas desarmarem um dos avançados tentarão marcar golo na outra baliza e os avançados tentarão impedir. Em cada grupo existirão 3 ou 4 jogadores.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº37

**Data:** 29/11/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	13
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
3x3 + GR	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Quando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (3x2 + GR), a única diferença será a existência de mais um defesa e defesa, obrigando os avançados a ter muita mobilidade para finalizar.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº38

Data: 01/12/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	13
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Circulação/ligação entre sectores	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
3x3 + GR	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Aquando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Este exercício é parecido com o primeiro exercício da parte principal do treino (3x2 + GR), a única diferença será a existência de mais um defesa e defesa, obrigando os avançados a ter muita mobilidade para finalizar.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº39

**Data:** 02/12/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	13
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
3x2 + 1+ GR	17'	50'
Jogo Reduzido 5x5	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Aquando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº40

Data: 06/12/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	14
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

Descrição dos Exercícios	
3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.	
Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.	
Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Aquando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.	
Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.	

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº41

Data: 08/12/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	14
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Circulação/ligação entre sectores	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um dos vértices são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Quando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.

**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº42

Data: 09/12/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	14
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
3x2 + 1+ GR	17'	50'
Jogo Reduzido 5x5	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Aquando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº43

**Data:** 13/12/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	15
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Quando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº44

**Data:** 15/12/11

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	15
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Circulação/ligação entre sectores	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

Descrição dos Exercícios	
<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>	
<p>Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.</p>	
<p>Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Aquando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.</p>	
<p>Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.</p>	

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº45

**Data:** 16/12/11

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	15
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
3x2 + 1+ GR	17'	50'
Jogo Reduzido 5x5	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Aquando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº46

**Data:** 20/12/11

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	16
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Quando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº47

Data: 03/01/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	17
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Quando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº48

**Data:** 05/01/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	17
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reação/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Circulação/ligação entre sectores	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

## Descrição dos Exercícios

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº49

Data: 06/01/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	17
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
3x2 + 1+ GR	17'	50'
Jogo Reduzido 5x5	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Aquando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº50

Data: 10/01/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	18
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Quando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





## Treino nº51

Data: 12/01/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	18
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Circulação/ligação entre sectores	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

## Descrição dos Exercícios

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Aquando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº52

Data: 13/01/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	18
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
3x2 + 1+ GR	17'	50'
Jogo Reduzido 5x5	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 2 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento dos defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. A quando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº53

Data: 17/01/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	19
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

## Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. A quando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Faculdade de Motricidade Humana**



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº54

**Data:** 19/01/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	19
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Posse de bola (com 4 balizas)	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Circulação/ligação entre sectores	15'	30'
3x2 + 1 + GR	20'	50'
Jogo Reduzido 3x3	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

## Descrição dos Exercícios

<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
<p>Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.</p>
<p>Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. Aquando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.</p>
<p>Jogo reduzido de 3x3 com balizas reduzidas.</p>

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº55

Data: 20/01/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	3
<b>Microciclo</b>	19
<b>Intensidade</b>	Alta

Objectivos Gerais
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
Objectivos Específicos
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação: força média; velocidade de reacção/força rápida                 </p>

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
3x2 + 1+ GR	17'	50'
Jogo Reduzido 5x5	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 2 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento dos defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em cada campo, existe 3 avançados contra 2 defesas que defendem uma baliza com GR. A quando um som sonoro do treinador, sai um defesa do local de onde saíram os avançados para ir ajudar os 2 defesas. Quando os defesas recuperam a bola, poderão finalizar em duas balizas reduzidas colocadas em cada ponta da outra extremidade do campo.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas; 5 em 5' trocam de lado de campo (pois só um lado é que tem balizas com GR, o outro são balizas reduzidas); 10 em 10' trocam de campo para que todas as equipas joguem contra todas.

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº56

Data: 24/01/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	20
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Quadrado + 1	5'	5'
Alongamentos	5'	10'
Recepção e passe; transporte; combinação directa	10'	20'
4x4 + 2 apoios	25'	45'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

3x1. 5 min com 2 toques e 5 min só 1 toque. Existe 5 pinos para três jogadores, o jogador que realizar o passe tem de se movimentar para um dos pinos vazios.

Em grupos de 4 os jogadores dispõem-se em triângulo. A bola segue do lado onde estará 2 jogadores. Nos primeiros 5' os jogadores realizam passe e recepção, nos 5' seguintes realizam transporte (condução de bola) e nos últimos 5' realizam combinação indirecta. Os jogadores depois de realizar o passe, o transporte e a combinação directa vão passando para a posição seguinte, marcada com um pino.

Em campo reduzido estão 2 equipas de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº57

Data: 26/01/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	20
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
4x2	5'	5'
Alongamentos	5'	10'
Circulação/ligação entre sectores	10'	20'
4x4 + 2 apoios	25'	45'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

Dentro de um quadrado os 4 jogadores tentam trocar a bola podendo movimentar-se por todo o quadrado. Os outros 2 jogadores tentam roubar a bola.

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em campo reduzido estão 2 equipes de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº58

Data: 27/01/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	20
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
4x4 + 2 apoios	20'	53'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	73'
Alongamentos	5'	78'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em campo reduzido estão 2 equipes de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipe que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.  
2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.







## Treino nº60

Data: 02/02/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	21
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
4x2	5'	5'
Alongamentos	5'	10'
Circulação/ligação entre sectores	10'	20'
4x4 + 2 apoios	25'	45'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	70'
Alongamentos	5'	70'

### Descrição dos Exercícios

Dentro de um quadrado os 4 jogadores tentam trocar a bola podendo movimentar-se por todo o quadrado. Os outros 2 jogadores tentam roubar a bola.

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em campo reduzido estão 2 equipas de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

\_\_\_\_\_

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº61

Data: 03/02/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	21
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
4x4 + 2 apoios	20'	53'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	73'
Alongamentos	5'	78'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em campo reduzido estão 2 equipes de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipe que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº62

Data: 07/02/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	22
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reação/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
4x2	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	15'	30'
4x4 + 2 apoios	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Dentro de um quadrado os 4 jogadores tentam trocar a bola podendo movimentar-se por todo o quadrado. Os outros 2 jogadores tentam roubar a bola.

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

Em campo reduzido estão 2 equipas de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº63

Data: 09/02/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	22
<b>Intensidade</b>	Alta

<p><b>Objectivos Gerais</b></p> <p>Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo</p>
<p><b>Objectivos Específicos</b></p> <p>Passar; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida</p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
2x1 + 1 (perseguição) + GR	15'	30'
4x4 + 2 apoios	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação sai 2 avançados com bola contra 1 defesa, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair um defesa da zona onde começaram os avançados para realizar o equilíbrio numérico entre avançados e defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada do segundo defesa.

Em campo reduzido estão 2 equipes de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipe que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº64

Data: 10/02/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	22
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
4x4 + 2 apoios	20'	53'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	73'
Alongamentos	5'	78'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em campo reduzido estão 2 equipes de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipe que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº65

Data: 14/02/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	23
<b>Intensidade</b>	Alta

<p><b>Objectivos Gerais</b></p> <p>Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo</p>
<p><b>Objectivos Específicos</b></p> <p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão;                      Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade;                      Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão;                      Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
4x2	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	15'	30'
4x4 + 2 apoios	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Dentro de um quadrado os 4 jogadores tentam trocar a bola podendo movimentar-se por todo o quadrado. Os outros 2 jogadores tentam roubar a bola.

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

Em campo reduzido estão 2 equipas de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº66

**Data:** 16/02/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	23
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
2x1 + 1 (perseguição) + GR	15'	30'
4x4 + 2 apoios	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação sai 2 avançados com bola contra 1 defesa, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair um defesa da zona onde começaram os avançados para realizar o equilíbrio numérico entre avançados e defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada do segundo defesa.

Em campo reduzido estão 2 equipes de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipe que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





### Treino nº67

Data: 17/02/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	23
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Trabalho de Defesa; Meio-Campo; Ataque	18'	33'
4x4 + 2 apoios	20'	53'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	73'
Alongamentos	5'	78'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Existe 3 tipos de campos. Num, os jogadores dispõem-se consoante o posicionamento das defesas, sendo a pressão passiva realizada por outros 4 jogadores. Noutro campo os jogadores dispõem-se consoante os 3 médios centro e a pressão realizada por outros 3 jogadores. Noutro campo, o do ataque faz-se exactamente o mesmo. Todos os campos são divididos ao meio para que os jogadores tenham melhor visualização espacial facilitando o posicionamento/colocação.

Em campo reduzido estão 2 equipes de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipe que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº68

Data: 23/02/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	24
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	5'
Alongamentos	5'	15'
4x4 + 2 apoios	15'	30'
4x3 + 2 (perseguição) + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em campo reduzido estão 2 equipas de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº69

**Data:** 24/02/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	24
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>             Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida         </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
4x4 + 2 apoios	15'	30'
4x3 + 2 (perseguição) + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Em campo reduzido estão 2 equipas de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº70

**Data:** 28/02/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	25
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
4x2	10'	5'
Alongamentos	5'	15'
4x4 + 2 apoios	15'	30'
4x3 + 2 (perseguição) + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Dentro de um quadrado os 4 jogadores tentam trocar a bola podendo movimentar-se por todo o quadrado. Os outros 2 jogadores tentam roubar a bola.

Em campo reduzido estão 2 equipas de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº71

Data: 01/03/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	25
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reação/força rápida                 </p>

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	5'
Alongamentos	5'	15'
4x4 + 2 apoios	15'	30'
4x3 + 2 (perseguição) + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em campo reduzido estão 2 equipas de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº72

Data: 02/03/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	25
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>             Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida         </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
4x4 + 2 apoios	15'	30'
4x3 + 2 (perseguição) + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Em campo reduzido estão 2 equipas de 4, mais dois apoios, um de cada lado. A equipa que tem a posse de bola pode colocar a bola em qualquer um dos apoios de forma a criar espaço que porventura não terá no campo com a largura dada pelos apoios. Os apoios não poderão finalizar, obrigando os quatro jogadores a criarem linhas de passe com a mobilidade imposta.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº73

**Data:** 06/03/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	26
<b>Intensidade</b>	Alta

Objetivos Gerais
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
Objetivos Específicos
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.

Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº74

Data: 08/03/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	26
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	15'	30'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo do número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona dos defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aquando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado lateral (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





## Treino nº75

Data: 09/03/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	26
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	15'	30'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	50'
Jogo Reduzido 6x6	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios
<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
<p>Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector</p>
<p>Jogo 6x6 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº76

Data: 13/03/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	27
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.

Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas defesas, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº77

Data: 15/03/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	27
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	15'	30'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona das defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aquando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado lateral (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº78

**Data:** 16/03/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	27
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	15'	30'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	50'
Jogo Reduzido 6x6	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios
<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
<p>Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector.</p>
<p>Jogo 6x6 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº79

Data: 20/03/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	28
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.

Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº80

**Data:** 22/03/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	28
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>             Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida         </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	15'	30'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona dos defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aquando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado lateral (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº81

**Data:** 23/03/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	28
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	15'	30'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	50'
Jogo Reduzido 6x6	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios
<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
<p>Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector.</p>
<p>Jogo 6x6 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº82

**Data:** 27/03/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	29
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.

Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





### Treino nº83

Data: 29/03/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	4
<b>Microciclo</b>	29
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	15'	30'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona dos defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aqueando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado lateral (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº84

**Data:** 30/03/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	5
<b>Microciclo</b>	29
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	15'	30'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	50'
Jogo Reduzido 6x6	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios
<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
<p>Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector.</p>
<p>Jogo 6x6 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº85

Data: 03/04/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	5
<b>Microciclo</b>	30
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.

Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº86

Data: 10/04/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	5
<b>Microciclo</b>	31
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.

Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº87

Data: 12/04/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	5
<b>Microciclo</b>	31
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>             Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida         </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	15'	30'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona dos defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aquando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado lateral (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº88

**Data:** 13/04/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	5
<b>Microciclo</b>	31
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

<b>Material</b>
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
<b>Nº de Jogadores</b>

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	15'	30'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	50'
Jogo Reduzido 6x6	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.

Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).

--	--

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector.

Jogo 6x6 em campo reduzido e com balizas reduzidas.

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº89

**Data:** 17/04/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	5
<b>Microciclo</b>	32
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.

Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº90

**Data:** 19/04/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	5
<b>Microciclo</b>	32
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	15'	30'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	25'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona das defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aquando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado lateral (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº91

**Data:** 20/04/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	5
<b>Microciclo</b>	32
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	15'	30'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	20'	50'
Jogo Reduzido 6x6	20'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios
<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
<p>Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector.</p>
<p>Jogo 6x6 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº92

Data: 24/04/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	33
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>             Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida         </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.

Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº93

**Data:** 26/04/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	33
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
1+1+GR	20'	35'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, existe duas filas uma do lado esquerdo e outra do direito do campo, composta por um jogador com bola e outro 2 metros atrás do primeiro. O jogador com bola irá em direcção à baliza para finalizar, enquanto o jogador sem bola tentará desarmá-lo. Os dois jogadores partem aquando do som sonoro do treinador. Haverá uma marca no campo de forma a que o jogador que tenta finalizar remate antes dessa marca.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona dos defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aquando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado lateral (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº94

**Data:** 27/04/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	33
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	20'	35'
Jogo Reduzido 7x7	35'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios	
	<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
	<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
	<p>Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº95

Data: 01/05/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	34
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 5x5 com 4 sectores	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

### Descrição dos Exercícios

Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.

Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.

Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas defesas, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.

Jogo 5x5 com balizas reduzidas. Cada campo é composto por 4 sectores. Deverá somente ser ocupado 2 sectores pela equipa em posse de bola, sendo a referência o jogador que tem a bola. Quando a perda da bola a equipa que recupera a bola deverá fazer 10 passes para pontuar. Depois desses 10 passes a equipa segue a bola do 1º sector

Atletas
---------

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº97

Data: 04/05/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Competitivo
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	34
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	20'	35'
Jogo Reduzido 7x7	35'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios	
	<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
	<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
	<p>Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº98

Data: 08/05/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Transitório
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	35
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reação/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 7x7	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios
Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.
Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.
Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.
Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.





### Treino nº99

Data: 10/05/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Transitório
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	35
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
1+1+GR	20'	35'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	20'	55'
Jogo Reduzido 7x7	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, existe duas filas uma do lado esquerdo e outra do direito do campo, composta por um jogador com bola e outro 2 metros atrás do primeiro. O jogador com bola irá em direcção à baliza para finalizar, enquanto o jogador sem bola tentará desarmá-lo. Os dois jogadores partem aqando do somo do treinador. Haverá uma marca no campo de forma a que o jogador que tenta finalizar remate antes dessa marca.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona dos defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aquando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado lateral (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Treino nº100

Data: 11/05/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Transitório
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	35
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
<p>Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida</p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	20'	35'
Jogo Reduzido 7x7	35'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios
<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
<p>Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº101

**Data:** 15/05/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Transitório
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	36
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 7x7	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios
Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.
Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.
Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.
Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

## Treino nº102

**Data:** 17/05/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Transitório
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	36
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
1+1+GR	20'	35'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	20'	55'
Jogo Reduzido 7x7	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, existe duas filas uma do lado esquerdo e outra do direito do campo, composta por um jogador com bola e outro 2 metros atrás do primeiro. O jogador com bola irá em direcção à baliza para finalizar, enquanto o jogador sem bola tentará desarmá-lo. Os dois jogadores partem aquando do som sonoro do treinador. Haverá uma marca no campo de forma a que o jogador que tenta finalizar remate antes dessa marca.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona dos defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aquando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado lateral (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº103

**Data:** 18/05/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Transitório
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	36
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	20'	35'
Jogo Reduzido 7x7	35'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios	
	<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
	<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
	<p>Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº104

**Data:** 22/05/12

**Dia:** Terça-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo:** 01:15h

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Transitório
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	37
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
<p>                     Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida                 </p>

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3 Estações	15'	15'
Alongamentos	5'	20'
3 + 1 x 3	15'	35'
4 + 2 apoios x3 + 2 perseguição + GR	20'	55'
Jogo Reduzido 7x7	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios
Os jogadores realizam: 4x2; Cabeceamento através de um passe realizado pelo companheiro; combinação indirecta em quadrado.
Num campo reduzido, existem 3 avançados mais 1 jogador que apenas joga entre as balizas fora do campo para dar linhas de passe ao colegas e não poder ser pressionado pelos defesas que também são 3 defendendo uma baliza reduzida. Aquando os defesas ganham a posse de bola, podem marcar golo em duas balizas reduzidas colocadas em cada extremidade e neste caso o jogador que está fora do campo poderá entrar para defender.
Em cada campo, em cada situação sai 4 avançados com bola e com duas apoios, um em cada lado de fora do campo contra 3 defesas, a dada altura o treinador através de um som sonoro manda sair 2 defesas da zona onde começaram os avançados para realizar a superioridade numérica e concentração dos defesas. Os avançados tentarão finalizar antes da chegada dos 2 defesas.
Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



**Atlético Clube do Cacém - Iniciados B - Época 2011/2012**

### Treino nº105

**Data:** 24/05/12

**Dia:** Quinta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Campo Sintético

<b>Período</b>	Transitório
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	37
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objetivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objetivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
Circulação/ligação entre sectores	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
1+1+GR	20'	35'
Combinação de ataque – GR + 2 x 3 + 1PL	20'	55'
Jogo Reduzido 7x7	15'	70'
Alongamentos	5'	75'

## Descrição dos Exercícios

Os jogadores dispostos em determinada posição (consoante a movimentação e circulação que o treinador quer imprimir) realizam passe e recepção e saída para onde foi realizado o passe. Existe várias bolas, dependendo o número da velocidade de aprendizagem dos jogadores.

Em cada campo, em cada situação, existe duas filas uma do lado esquerdo e outra do direito do campo, composta por um jogador com bola e outro 2 metros atrás do primeiro. O jogador com bola irá em direcção à baliza para finalizar, enquanto o jogador sem bola tentará desarmá-lo. Os dois jogadores partem aquando do som sonoro do treinador. Haverá uma marca no campo de forma a que o jogador que tenta finalizar remate antes dessa marca.

Em cada campo, em cada situação, sai 3 avançados com bola e um jogador (a fazer de PL) da zona dos defesas. Os defesas saem ao mesmo tempo do PL mas até este receber a bola realizam pressão passiva. A combinação é a seguinte: Dos 3 avançados o do meio é que sai com bola, este passe para um dos avançados laterais e passa pelas costas do mesmo. O avançado com bola passa ao PL que coloca a bola na lateral onde aparece o avançado do centro que cruza a bola. Aquando o cruzamento o PL deverá aparecer ao 1º poste, o avançado lateral à entrada da área e o segundo avançado (que não tocou na bola) ao 2º poste.

Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



### Treino nº106

**Data:** 25/05/12

**Dia:** Sexta-feira

**Hora:** 20:00h

**Tempo: 01:15h**

**Local:** Relvado Natural

<b>Período</b>	Transitório
<b>Mesociclo</b>	6
<b>Microciclo</b>	37
<b>Intensidade</b>	Alta

<b>Objectivos Gerais</b>
Técnica Individual (ofensiva e defensiva); Ocupação racional do espaço; Princípios Específicos do Jogo
<b>Objectivos Específicos</b>
Passe; Recepção Orientada; Condução de bola; Pressing; Progressão; Contenção; Cobertura ofensiva; Cobertura defensiva; Mobilidade; Equilíbrio; Espaço; Concentração; Resistência Específica; Tomada de Decisão; Concentração; Comunicação; força média; velocidade de reacção/força rápida

Material
Bolas (10): Coletes; Pinos; Cones; Águas
Nº de Jogadores

Exercícios		
Exercício	TP	TT
3x6	10'	10'
Alongamentos	5'	15'
Posse de bola (com 4 balizas)	20'	35'
Jogo Reduzido 7x7	35'	70'
Alongamentos	5'	75'

Descrição dos Exercícios	
	<p>O grupo é dividido em 3 equipas de 3. Duas equipas juntam-se fazendo uma equipa de 6 que troca a bola para a outra de 3 tentar retirar a mesma. No máximo 3 toques. Passados 3 minutos troca.</p>
	<p>Formam-se 3 ou 4 campos. Em cada campo em cada um vértice são colocados 2 cones. Para marcar ponto é necessário a bola passar entre os 2 cones e haver um jogador da mesma equipa do outro lado dos cones para receber a bola. Pode-se marcar o ponto em qualquer uma das balizas (cones).</p>
	<p>Jogo 7x7 em campo reduzido e com balizas reduzidas.</p>

[illegible]**Observações:**

1ª – Antes de qualquer exercício estabelecido os jogadores realizam mobilizam articular.

2ª – No fim do treino todos os jogadores realizam força média, realizando 3 séries de 10 flexões, 20 abdominais e 20 dorsais.



## Anexo D: Percepção Subjectiva do Esforço

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)					
	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Treino 5	Treino 6
Diogo Seabra	11	11	13	10	9	9
António Silva	13	13	12	10	10	9
Fernando Sassinda	12	11	12	9	9	8
João Amorim	15	14	14	11	9	10
Eliezer Salvador	13	13	13	8	7	8
Júlio Alves	14	14	14	10	9	9
Ruben Rodrigues	16	16	16	11	11	10
Bruno Laranjeira	10	11	11	9	9	9
Diogo Freire	13	14	14	10	11	11
Osvaldo Ananias	10	10	12	8	8	8
Vítor Costa	12	13	13	8	8	9
Bruno Canha	13	14	14	11	10	11
Denilson Apresentação	13	12	13	9	9	9
Joel Varela	15	14	15	11	11	11
Fábio Cardoso	13	14	14	10	10	10
André Ramos	12	12	12	11	10	11
Ruben Santos	13	13	13	9	9	9
Elb Júnior	10	10	11	9	7	8
Felipe Gonçalves	12	11	12	10	10	10
Flávio Graça	11	11	12	10	9	9
António Alves	11	10	11	9	8	8
José Santos	13	13	12	8	8	8
Diogo Morais	12	12	12	7	7	7
Guilherme Almeida	14	13	13	8	8	8
Ailton Pereira	12	12	13	8	8	7
Rui Carvalho	14	14	14	9	9	9
Fernando Mendes	16	15	16	10	9	10
João Vítor	13	13	14	9	9	9
Rafael Santos	16	14	15	10	10	10
Pedro Dias	13	12	13	8	8	8

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 7	Treino 8	Treino 9	Treino 10	Treino 11
Diogo Seabra	13	13	13	11	11
António Silva	14	14	13	10	10
Fernando Sassinda	12	11	12	10	10
João Amorim	13	13	13	11	11
Eliezer Salvador	12	13	13	11	12
Júlio Alves	13	12	13	12	13
Ruben Rodrigues	14	13	14	13	13
Bruno Laranjeira	13	11	12	12	12
Diogo Freire	14	13	13	12	12
Osvaldo Ananias	12	12	12	10	10
Vítor Costa	12	12	12	12	11
Bruno Canha	13	13	13	11	11
Denilson Apresentação	12	13	13	13	12
Joel Varela	13	14	14	13	13
Fábio Cardoso	14	13	13	12	12
André Ramos	13	13	14	13	12
Ruben Santos	13	12	12	12	11
Elb Júnior	11	11	12	11	11
Felipe Gonçalves	12	12	12	11	12
Flávio Graça	11	11	12	13	13
António Alves	12	12	11	12	12
José Santos	12	12	12	13	13
Diogo Morais	11	11	11	12	11
Guilherme Almeida	13	13	12	13	12
Ailton Pereira	12	12	13	11	11
Rui Carvalho	13	12	12	12	12
Fernando Mendes	13	13	13	12	12
João Vítor	12	11	11	11	11
Rafael Santos	14	13	13	13	12
Pedro Dias	13	12	12	11	11

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 12	Treino 13	Treino 14	Treino 15	Treino 16
Diogo Seabra	11	12	12	12	12
António Silva	11	12	12	12	11
Fernando Sassinda	10	11	11	11	11
João Amorim	12	13	13	13	13
Eliezer Salvador	12	13	12	12	12
Júlio Alves	13	14	14	14	13
Ruben Rodrigues	13	15	14	14	13
Bruno Laranjeira	12	13	13	13	12
Diogo Freire	12	14	14	14	14
Osvaldo Ananias	11	12	12	12	12
Vítor Costa	11	13	13	14	14
Bruno Canha	12	13	13	14	14
Denilson Apresentação	12	13	12	12	13
Joel Varela	13	14	14	14	14
Fábio Cardoso	12	13	13	12	12
André Ramos	12	14	13	13	14
Ruben Santos	12	13	14	13	13
Elb Júnior	11	12	12	12	11
Felipe Gonçalves	13	12	12	12	13
Flávio Graça	12	13	13	13	13
António Alves	12	12	12	12	12
José Santos	13	13	13	12	12
Diogo Morais	11	12	13	12	13
Guilherme Almeida	12	14	14	14	12
Ailton Pereira	12	13	12	12	12
Rui Carvalho	13	14	14	13	13
Fernando Mendes	12	14	14	14	12
João Vítor	12	13	13	12	13
Rafael Santos	13	14	13	13	13
Pedro Dias	12	13	13	12	12

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 17	Treino 18	Treino 19	Treino 20	Treino 21
Diogo Seabra	12	13	13	13	14
António Silva	11	11	14	14	14
Fernando Sassinda	11	12	13	13	13
João Amorim	13	13	15	14	14
Eliezer Salvador	12	12	13	13	13
Júlio Alves	13	13	14	14	14
Ruben Rodrigues	13	14	14	15	14
Bruno Laranjeira	13	13	12	13	13
Diogo Freire	14	14	13	13	13
Osvaldo Ananias	12	13	12	12	12
Vítor Costa	14	14	13	13	12
Bruno Canha	14	14	15	15	15
Denilson Apresentação	13	13	14	13	13
Joel Varela	14	14	14	15	14
Fábio Cardoso	13	14	15	14	14
André Ramos	14	13	15	14	13
Ruben Santos	13	13	14	13	13
Elb Júnior	12	12	13	13	12
Felipe Gonçalves	13	13	14	14	14
Flávio Graça	14	14	14	13	13
António Alves	11	11	13	12	12
José Santos	12	13	14	14	14
Diogo Morais	11	11	12	12	12
Guilherme Almeida	12	13	15	15	14
Ailton Pereira	11	11	14	13	13
Rui Carvalho	11	12	15	14	12
Fernando Mendes	12	12	15	15	13
João Vítor	12	13	13	14	12
Rafael Santos	12	12	15	15	14
Pedro Dias	12	13	14	13	13

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 22	Treino 23	Treino 24	Treino 25	Treino 26
Diogo Seabra	13	13	14	12	12
António Silva	14	14	14	14	14
Fernando Sassinda	13	14	13	12	12
João Amorim	14	15	15	14	14
Eliezer Salvador	13	14	14	13	13
Júlio Alves	14	15	15	14	14
Ruben Rodrigues	15	15	16	14	15
Bruno Laranjeira	13	14	14	12	13
Diogo Freire	14	16	16	14	15
Osvaldo Ananias	12	13	13	12	12
Vítor Costa	12	12	12	13	13
Bruno Canha	13	14	15	13	14
Denilson Apresentação	14	14	14	13	13
Joel Varela	13	15	15	13	13
Fábio Cardoso	12	14	14	12	14
André Ramos	14	13	15	14	14
Ruben Santos	12	11	11	14	15
Elb Júnior	12	12	13	12	12
Felipe Gonçalves	14	13	14	14	15
Flávio Graça	14	13	13	14	14
António Alves	13	14	13	13	13
José Santos	15	15	14	15	15
Diogo Morais	14	14	14	13	14
Guilherme Almeida	15	15	15	14	14
Ailton Pereira	14	14	14	14	13
Rui Carvalho	15	15	14	14	14
Fernando Mendes	15	15	15	14	13
João Vítor	14	14	13	13	13
Rafael Santos	14	16	16	14	13
Pedro Dias	15	15	15	12	14

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 27	Treino 28	Treino 29	Treino 30	Treino 31
Diogo Seabra	14	14	14	14	14
António Silva	14	13	13	13	13
Fernando Sassinda	13	13	13	12	13
João Amorim	15	15	15	14	14
Eliezer Salvador	13	14	14	13	14
Júlio Alves	14	13	15	14	13
Ruben Rodrigues	15	14	14	14	14
Bruno Laranjeira	14	12	14	14	12
Diogo Freire	15	13	15	15	14
Osvaldo Ananias	14	11	13	13	11
Vítor Costa	12	13	14	14	13
Bruno Canha	14	12	12	12	13
Denilson Apresentação	14	12	12	13	12
Joel Varela	14	13	13	14	14
Fábio Cardoso	14	14	14	14	14
André Ramos	15	14	15	15	14
Ruben Santos	14	14	15	14	13
Elb Júnior	12	12	12	12	12
Felipe Gonçalves	14	15	15	14	15
Flávio Graça	14	14	15	13	14
António Alves	13	12	13	13	12
José Santos	15	14	14	14	14
Diogo Morais	14	14	14	13	13
Guilherme Almeida	13	15	15	14	14
Ailton Pereira	14	14	14	14	14
Rui Carvalho	13	15	14	14	13
Fernando Mendes	13	15	15	13	15
João Vítor	14	14	15	14	14
Rafael Santos	14	15	15	14	14
Pedro Dias	14	13	14	13	13

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 32	Treino 33	Treino 34	Treino 35	Treino 36
Diogo Seabra	14	14	13	13	13
António Silva	13	13	13	13	13
Fernando Sassinda	13	13	12	12	12
João Amorim	15	14	14	14	14
Eliezer Salvador	14	13	13	14	13
Júlio Alves	15	14	13	14	14
Ruben Rodrigues	15	15	14	15	15
Bruno Laranjeira	14	14	12	14	14
Diogo Freire	15	15	14	15	14
Osvaldo Ananias	13	13	12	13	13
Vítor Costa	13	14	12	12	13
Bruno Canha	13	13	13	13	13
Denilson Apresentação	14	13	12	14	13
Joel Varela	13	14	13	13	14
Fábio Cardoso	14	13	14	14	12
André Ramos	15	14	14	15	14
Ruben Santos	15	14	12	15	13
Elb Júnior	13	12	12	13	12
Felipe Gonçalves	15	14	14	15	14
Flávio Graça	14	14	14	15	14
António Alves	13	13	13	13	12
José Santos	14	13	14	14	13
Diogo Morais	14	12	13	14	12
Guilherme Almeida	15	14	13	15	13
Ailton Pereira	14	12	12	14	12
Rui Carvalho	15	13	14	15	13
Fernando Mendes	15	13	15	15	14
João Vítor	15	14	14	14	14
Rafael Santos	15	15	14	15	15
Pedro Dias	14	13	13	15	13

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 37	Treino 38	Treino 39	Treino 40	Treino 41
Diogo Seabra	13	12	12	13	12
António Silva	13	13	12	12	12
Fernando Sassinda	13	12	12	12	12
João Amorim	14	13	13	14	13
Eliezer Salvador	13	13	12	13	13
Júlio Alves	14	13	13	12	14
Ruben Rodrigues	14	14	14	14	14
Bruno Laranjeira	14	13	12	12	13
Diogo Freire	14	14	14	13	14
Osvaldo Ananias	12	11	11	12	12
Vítor Costa	13	12	12	13	13
Bruno Canha	14	14	12	14	14
Denilson Apresentação	13	13	12	13	13
Joel Varela	14	14	14	14	14
Fábio Cardoso	14	14	12	12	14
André Ramos	14	13	13	13	13
Ruben Santos	12	12	11	12	12
Elb Júnior	12	11	11	11	12
Felipe Gonçalves	13	13	13	13	13
Flávio Graça	14	14	12	14	14
António Alves	13	13	12	13	13
José Santos	14	14	12	14	14
Diogo Morais	13	12	11	13	13
Guilherme Almeida	14	13	13	13	14
Ailton Pereira	13	13	12	12	13
Rui Carvalho	14	14	14	14	14
Fernando Mendes	15	13	13	14	14
João Vítor	14	12	12	13	13
Rafael Santos	14	14	13	14	14
Pedro Dias	13	12	12	12	12



Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 42	Treino 43	Treino 44	Treino 45	Treino 46
Diogo Seabra	12	12	12	12	12
António Silva	12	12	12	12	12
Fernando Sassinda	12	12	12	12	12
João Amorim	13	13	13	14	13
Eliezer Salvador	12	13	13	12	13
Júlio Alves	13	12	13	13	12
Ruben Rodrigues	14	12	14	14	13
Bruno Laranjeira	12	12	12	13	12
Diogo Freire	14	13	13	15	13
Osvaldo Ananias	12	12	12	12	12
Vítor Costa	12	13	13	13	13
Bruno Canha	13	14	14	14	14
Denilson Apresentação	12	13	13	12	13
Joel Varela	14	14	14	13	13
Fábio Cardoso	12	13	14	12	13
André Ramos	13	13	14	12	13
Ruben Santos	11	13	12	11	12
Elb Júnior	12	12	13	12	12
Felipe Gonçalves	12	13	13	13	13
Flávio Graça	13	14	14	13	14
António Alves	12	13	12	12	13
José Santos	12	13	14	12	13
Diogo Morais	12	12	13	12	13
Guilherme Almeida	13	13	14	13	14
Ailton Pereira	13	12	13	13	12
Rui Carvalho	14	13	14	14	14
Fernando Mendes	13	14	15	14	14
João Vítor	12	13	13	12	13
Rafael Santos	14	14	15	14	14
Pedro Dias	14	13	13	13	12

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 47	Treino 48	Treino 49	Treino 50	Treino 51
Diogo Seabra	13	13	13	12	12
António Silva	13	13	13	12	12
Fernando Sassinda	12	12	12	12	12
João Amorim	14	14	13	13	14
Eliezer Salvador	12	12	13	12	13
Júlio Alves	13	13	13	12	13
Ruben Rodrigues	15	14	13	13	14
Bruno Laranjeira	12	13	13	12	12
Diogo Freire	14	14	14	14	15
Osvaldo Ananias	12	12	12	12	12
Vítor Costa	13	12	13	13	13
Bruno Canha	13	14	14	14	15
Denilson Apresentação	13	12	13	14	13
Joel Varela	15	14	13	14	14
Fábio Cardoso	15	14	14	14	14
André Ramos	13	13	13	13	14
Ruben Santos	12	12	12	12	12
Elb Júnior	13	12	12	12	12
Felipe Gonçalves	14	13	14	13	14
Flávio Graça	14	13	14	14	13
António Alves	13	14	13	12	14
José Santos	13	14	14	13	14
Diogo Morais	12	13	13	12	13
Guilherme Almeida	14	14	14	13	14
Ailton Pereira	12	13	13	12	13
Rui Carvalho	15	14	14	13	15
Fernando Mendes	15	15	14	14	15
João Vítor	14	13	13	13	13
Rafael Santos	15	14	15	14	15
Pedro Dias	13	13	13	12	14

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 52	Treino 53	Treino 54	Treino 55	Treino 56
Diogo Seabra	12	12	13	13	13
António Silva	12	13	13	13	14
Fernando Sassinda	12	12	12	12	13
João Amorim	13	13	14	13	14
Eliezer Salvador	13	12	13	14	14
Júlio Alves	13	13	13	13	15
Ruben Rodrigues	14	13	14	14	14
Bruno Laranjeira	13	12	13	13	14
Diogo Freire	14	14	14	14	15
Osvaldo Ananias	12	11	13	13	13
Vítor Costa	12	13	13	13	15
Bruno Canha	14	14	15	14	14
Denilson Apresentação	13	13	13	13	13
Joel Varela	14	14	14	14	14
Fábio Cardoso	14	12	14	14	15
André Ramos	14	13	13	13	15
Ruben Santos	13	12	12	13	13
Elb Júnior	12	12	13	14	14
Felipe Gonçalves	14	13	14	14	15
Flávio Graça	14	12	15	15	15
António Alves	13	12	14	13	13
José Santos	13	12	13	13	14
Diogo Morais	12	11	13	12	13
Guilherme Almeida	14	12	14	14	14
Ailton Pereira	13	12	14	14	14
Rui Carvalho	14	13	15	14	15
Fernando Mendes	14	14	15	15	15
João Vítor	13	12	13	14	14
Rafael Santos	15	14	15	15	15
Pedro Dias	14	12	15	14	15

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 57	Treino 58	Treino 59	Treino 60	Treino 61
Diogo Seabra	13	13	13	13	13
António Silva	14	14	14	14	14
Fernando Sassinda	13	13	13	13	13
João Amorim	14	14	14	14	14
Eliezer Salvador	14	14	14	14	15
Júlio Alves	15	14	14	15	14
Ruben Rodrigues	14	14	14	14	14
Bruno Laranjeira	14	13	14	14	14
Diogo Freire	15	15	15	15	15
Osvaldo Ananias	13	13	13	14	13
Vítor Costa	15	15	14	15	14
Bruno Canha	14	14	14	15	14
Denilson Apresentação	14	13	13	14	13
Joel Varela	14	14	15	14	13
Fábio Cardoso	15	14	15	15	14
André Ramos	15	15	15	14	15
Ruben Santos	13	14	13	13	14
Elb Júnior	14	14	14	14	13
Felipe Gonçalves	15	15	15	15	14
Flávio Graça	14	14	15	15	14
António Alves	14	14	13	14	12
José Santos	14	14	14	14	13
Diogo Morais	13	13	13	14	13
Guilherme Almeida	15	14	14	15	14
Ailton Pereira	14	14	14	14	14
Rui Carvalho	15	14	14	15	14
Fernando Mendes	15	15	15	17	15
João Vítor	15	13	14	14	13
Rafael Santos	15	15	15	15	15
Pedro Dias	14	13	14	14	13

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 62	Treino 63	Treino 64	Treino 65	Treino 66
Diogo Seabra	14	14	13	14	14
António Silva	15	15	14	14	14
Fernando Sassinda	14	14	13	14	14
João Amorim	14	14	14	15	15
Eliezer Salvador	15	15	14	15	15
Júlio Alves	14	15	15	16	14
Ruben Rodrigues	16	16	14	16	15
Bruno Laranjeira	14	14	13	14	14
Diogo Freire	16	16	15	16	16
Osvaldo Ananias	14	14	13	15	14
Vítor Costa	14	14	14	13	15
Bruno Canha	15	15	14	14	15
Denilson Apresentação	13	14	14	15	15
Joel Varela	13	15	13	14	14
Fábio Cardoso	15	15	14	16	15
André Ramos	15	14	15	15	14
Ruben Santos	14	14	13	14	14
Elb Júnior	13	13	13	14	13
Felipe Gonçalves	14	13	14	14	13
Flávio Graça	14	14	14	15	14
António Alves	13	13	14	13	13
José Santos	13	13	13	14	13
Diogo Morais	14	13	13	14	14
Guilherme Almeida	15	15	13	15	15
Ailton Pereira	14	14	13	15	14
Rui Carvalho	15	16	14	16	16
Fernando Mendes	15	15	14	16	15
João Vítor	14	15	13	15	14
Rafael Santos	16	16	13	17	16
Pedro Dias	15	14	13	15	14

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 67	Treino 68	Treino 69	Treino 70	Treino 71
Diogo Seabra	14	14	14	14	13
António Silva	14	14	14	14	13
Fernando Sassinda	13	13	14	14	13
João Amorim	15	14	15	15	14
Eliezer Salvador	14	13	15	15	13
Júlio Alves	15	14	14	14	14
Ruben Rodrigues	15	15	15	15	14
Bruno Laranjeira	13	14	14	14	14
Diogo Freire	15	15	14	14	15
Osvaldo Ananias	12	13	15	15	13
Vítor Costa	14	13	13	14	13
Bruno Canha	13	14	16	16	14
Denilson Apresentação	14	15	15	15	15
Joel Varela	13	14	14	14	14
Fábio Cardoso	13	14	15	15	14
André Ramos	14	15	15	14	15
Ruben Santos	13	14	14	14	15
Elb Júnior	13	14	13	13	14
Felipe Gonçalves	14	15	14	14	15
Flávio Graça	14	15	14	14	15
António Alves	12	14	14	14	14
José Santos	13	14	13	13	14
Diogo Morais	13	14	13	14	14
Guilherme Almeida	13	15	15	15	15
Ailton Pereira	13	14	15	14	14
Rui Carvalho	13	16	16	16	15
Fernando Mendes	14	16	16	16	16
João Vítor	13	15	16	15	15
Rafael Santos	14	16	17	17	15
Pedro Dias	12	15	15	14	14

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 72	Treino 73	Treino 74	Treino 75	Treino 76
Diogo Seabra	13	14	14	15	15
António Silva	14	14	15	15	14
Fernando Sassinda	13	15	15	14	15
João Amorim	15	14	14	14	14
Eliezer Salvador	15	13	13	13	14
Júlio Alves	15	13	13	15	13
Ruben Rodrigues	16	14	14	14	14
Bruno Laranjeira	14	14	14	15	13
Diogo Freire	15	15	15	15	14
Osvaldo Ananias	15	13	14	14	13
Vítor Costa	14	14	14	14	13
Bruno Canha	16	15	15	16	15
Denilson Apresentação	15	15	15	14	13
Joel Varela	14	14	13	13	14
Fábio Cardoso	15	15	15	15	15
André Ramos	15	14	15	15	14
Ruben Santos	15	13	13	13	13
Elb Júnior	13	13	13	15	13
Felipe Gonçalves	13	12	14	14	13
Flávio Graça	14	13	13	14	12
António Alves	13	13	12	14	13
José Santos	14	14	14	14	14
Diogo Morais	13	13	14	15	13
Guilherme Almeida	15	14	15	15	14
Ailton Pereira	15	14	14	16	14
Rui Carvalho	16	16	16	16	14
Fernando Mendes	16	14	14	15	14
João Vítor	15	15	15	16	13
Rafael Santos	16	15	15	17	14
Pedro Dias	14	14	15	15	13

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 77	Treino 78	Treino 79	Treino 80	Treino 81
Diogo Seabra	15	15	14	14	14
António Silva	15	15	14	15	15
Fernando Sassinda	15	15	13	14	14
João Amorim	14	14	14	14	14
Eliezer Salvador	13	14	14	13	14
Júlio Alves	13	15	13	14	15
Ruben Rodrigues	14	14	14	14	16
Bruno Laranjeira	14	14	13	15	15
Diogo Freire	15	15	14	15	15
Osvaldo Ananias	14	14	13	14	16
Vítor Costa	14	14	12	14	14
Bruno Canha	15	15	14	15	15
Denilson Apresentação	14	14	13	14	15
Joel Varela	13	13	14	15	13
Fábio Cardoso	15	15	15	15	15
André Ramos	13	16	14	14	16
Ruben Santos	13	14	12	13	14
Elb Júnior	14	15	13	14	15
Felipe Gonçalves	14	14	13	14	16
Flávio Graça	14	14	13	14	14
António Alves	13	14	12	13	13
José Santos	14	14	13	14	14
Diogo Morais	13	14	12	14	14
Guilherme Almeida	15	15	14	15	15
Ailton Pereira	14	16	13	14	15
Rui Carvalho	14	16	14	15	16
Fernando Mendes	14	16	14	15	15
João Vítor	14	15	13	15	14
Rafael Santos	15	16	14	15	16
Pedro Dias	14	15	14	14	14



Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 82	Treino 83	Treino 84	Treino 85	Treino 86
Diogo Seabra	14	14	14	15	14
António Silva	13	14	14	14	15
Fernando Sassinda	13	14	14	13	14
João Amorim	14	14	15	14	14
Eliezer Salvador	14	14	14	14	13
Júlio Alves	13	13	15	14	14
Ruben Rodrigues	14	15	15	15	15
Bruno Laranjeira	13	13	14	15	13
Diogo Freire	15	13	15	15	15
Osvaldo Ananias	13	14	14	13	13
Vítor Costa	13	14	14	14	14
Bruno Canha	14	15	15	14	15
Denilson Apresentação	13	14	15	13	14
Joel Varela	14	15	13	14	15
Fábio Cardoso	15	15	15	15	15
André Ramos	14	16	15	15	15
Ruben Santos	13	13	14	13	13
Elb Júnior	14	14	15	13	14
Felipe Gonçalves	13	15	16	13	13
Flávio Graça	14	14	14	13	15
António Alves	13	15	13	12	13
José Santos	13	14	14	14	14
Diogo Morais	12	14	15	12	14
Guilherme Almeida	14	15	16	13	13
Ailton Pereira	15	14	15	15	15
Rui Carvalho	14	14	16	14	12
Fernando Mendes	14	14	15	13	14
João Vítor	15	16	16	15	15
Rafael Santos	13	15	15	14	14
Pedro Dias	14	15	15	12	13

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 87	Treino 88	Treino 89	Treino 90	Treino 91
Diogo Seabra	14	14	14	14	14
António Silva	15	15	15	15	15
Fernando Sassinda	14	14	15	15	15
João Amorim	14	16	14	14	15
Eliezer Salvador	14	14	13	13	14
Júlio Alves	13	15	14	14	15
Ruben Rodrigues	14	16	15	14	16
Bruno Laranjeira	13	15	13	13	14
Diogo Freire	13	15	14	14	15
Osvaldo Ananias	14	13	13	14	14
Vítor Costa	15	15	14	14	15
Bruno Canha	15	15	14	15	15
Denilson Apresentação	14	15	14	14	15
Joel Varela	14	14	15	14	14
Fábio Cardoso	14	15	15	14	15
André Ramos	15	15	13	15	15
Ruben Santos	13	14	13	13	14
Elb Júnior	14	13	14	14	15
Felipe Gonçalves	15	14	12	14	14
Flávio Graça	15	14	13	15	14
António Alves	13	13	13	13	14
José Santos	14	14	13	13	14
Diogo Morais	14	14	13	13	15
Guilherme Almeida	15	15	14	15	15
Ailton Pereira	13	15	15	14	15
Rui Carvalho	14	14	12	14	14
Fernando Mendes	14	15	14	14	15
João Vítor	14	14	13	14	13
Rafael Santos	14	14	15	15	15
Pedro Dias	13	15	13	14	15

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 92	Treino 93	Treino 94	Treino 95	Treino 96
Diogo Seabra	14	14	14	14	14
António Silva	14	14	14	14	14
Fernando Sassinda	14	14	14	14	14
João Amorim	14	15	14	14	15
Eliezer Salvador	13	14	13	13	14
Júlio Alves	15	14	13	13	14
Ruben Rodrigues	15	14	14	15	14
Bruno Laranjeira	14	14	13	14	14
Diogo Freire	15	14	14	14	13
Osvaldo Ananias	13	16	12	13	15
Vítor Costa	14	15	13	14	14
Bruno Canha	14	15	13	15	15
Denilson Apresentação	14	14	12	14	14
Joel Varela	14	14	13	15	13
Fábio Cardoso	15	14	14	14	15
André Ramos	13	15	14	13	15
Ruben Santos	13	13	13	13	13
Elb Júnior	14	15	15	14	15
Felipe Gonçalves	13	14	14	13	14
Flávio Graça	13	15	14	13	15
António Alves	12	15	12	13	14
José Santos	13	13	13	13	13
Diogo Morais	12	15	12	12	15
Guilherme Almeida	14	15	14	14	14
Ailton Pereira	13	15	14	13	15
Rui Carvalho	12	15	13	14	14
Fernando Mendes	13	16	15	13	14
João Vítor	12	16	13	14	16
Rafael Santos	13	15	13	13	15
Pedro Dias	12	16	14	13	14

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 97	Treino 98	Treino 99	Treino 100	Treino 101
Diogo Seabra	14	12	12	12	10
António Silva	14	13	13	13	11
Fernando Sassinda	14	12	12	12	12
João Amorim	15	14	13	14	14
Eliezer Salvador	13	13	14	13	13
Júlio Alves	14	12	13	14	12
Ruben Rodrigues	14	13	14	14	15
Bruno Laranjeira	13	12	12	14	13
Diogo Freire	14	13	13	15	13
Osvaldo Ananias	13	13	14	13	13
Vítor Costa	13	14	14	12	15
Bruno Canha	14	14	15	12	14
Denilson Apresentação	13	14	14	14	14
Joel Varela	13	13	13	13	15
Fábio Cardoso	14	14	15	14	13
André Ramos	14	13	13	14	13
Ruben Santos	13	14	13	13	14
Elb Júnior	15	14	14	15	12
Felipe Gonçalves	13	12	14	13	12
Flávio Graça	13	13	15	13	13
António Alves	12	12	14	13	13
José Santos	13	12	13	14	12
Diogo Morais	13	12	13	13	13
Guilherme Almeida	14	14	14	15	14
Ailton Pereira	13	12	14	13	14
Rui Carvalho	14	14	14	14	12
Fernando Mendes	15	13	14	15	13
João Vítor	14	12	14	14	13
Rafael Santos	13	13	15	14	13
Pedro Dias	14	12	14	13	12

Nome dos Jogadores	Percepção Subjectiva do Esforço (PSE)				
	Treino 102	Treino 103	Treino 104	Treino 105	Treino 106
Diogo Seabra	10	10	11	12	12
António Silva	11	11	12	12	12
Fernando Sassinda	12	12	12	12	12
João Amorim	13	14	13	14	14
Eliezer Salvador	12	13	13	14	14
Júlio Alves	13	13	13	13	13
Ruben Rodrigues	14	14	15	15	14
Bruno Laranjeira	14	15	14	16	14
Diogo Freire	13	15	13	15	13
Osvaldo Ananias	14	15	13	14	15
Vítor Costa	14	13	14	14	13
Bruno Canha	13	12	14	13	13
Denilson Apresentação	14	14	14	15	14
Joel Varela	14	13	15	16	14
Fábio Cardoso	13	14	13	14	14
André Ramos	13	14	13	15	14
Ruben Santos	13	14	14	13	14
Elb Júnior	15	15	13	15	15
Felipe Gonçalves	15	13	12	15	13
Flávio Graça	14	14	13	13	14
António Alves	14	13	14	15	13
José Santos	13	14	13	14	14
Diogo Morais	13	13	12	14	13
Guilherme Almeida	15	14	14	15	14
Ailton Pereira	14	13	14	14	14
Rui Carvalho	14	14	12	16	14
Fernando Mendes	15	13	14	15	13
João Vítor	14	14	13	14	14
Rafael Santos	15	15	13	16	15
Pedro Dias	15	14	13	15	15

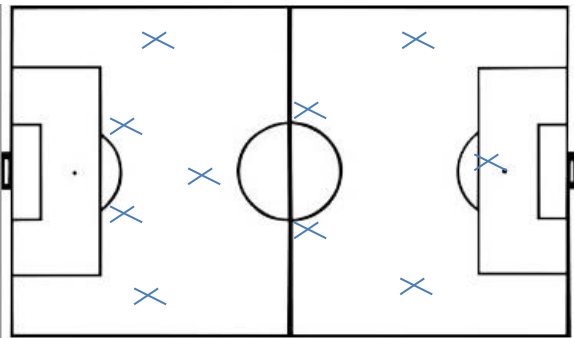
## Anexo E: Ficha do Observador

# FICHA DE OBSERVAÇÃO

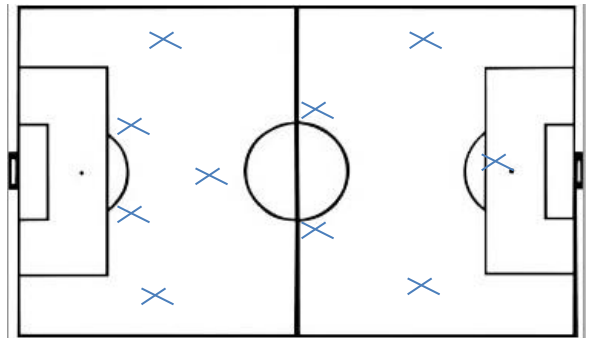
<b>Prova:</b> Campeonato Distrital Juniores "C" (INIC) II Divisão				
<b>Jogo:</b> Sintrense vs Cacém		<b>Escalão:</b> Iniciados		<b>Competição:</b> Campeonato
<b>Data:</b> 16/10/2011	<b>Hora:</b> 10h30	<b>Local:</b> Campo do Sintrense	<b>Campo:</b> Campo do Sintrense, nº2 (Relvado Sintético)	
<b>Resultado:</b> 2-1		<b>Equipa Observada:</b> Sintrense		<b>Observador:</b> Ivo Salgueiro

## SISTEMA DE JOGO

1ª Parte



2ª Parte



Equipa inicial:	Suplentes:	
- Número 1 (GR)	- Número 12 (GR)	
- Número 2 (DD)	- Número 14	
- Número 3 (DC)	- Número 15	
- Número 4 (DC)	- Número 16	
- Número 5 (DE)	- Número 17	
- Número 6 (MDC)	- Número 11	
- Número 8 (MC)	- Número 9	
- Número 10 (MC)	Substituições:	
- Número 7 (MOD)	9 <-> 21	15 <-> 5
- Número 21 (AC)	11<-> 20	16 <-> 6
- Número 20 (MOE)	14 <-> 2	17 <-> 8

## Momentos do Jogo

### ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Equipa organizada o jogo todo em 4x3x3, sendo que os jogadores não colocam muita dinâmica ao sistema, permanecendo muito rígidos os jogadores. Dificuldade na equipa em construir jogo pelo corredor

central. Pressionados e sem espaço os jogadores têm grandes dificuldades em sair da pressão com a posse de bola.

Na primeira fase de construção é os laterais dão largura e profundidade, visto que os centrais também dão largura, de forma a abrir espaço no corredor central para a construção através do MDC. Caso a equipa adversária feche o corredor central os laterais recebem a bola jogando em combinações com o apoio do corredor central.

A segunda fase de construção é sempre realizada pelos corredores laterais, com o apoio central dos MC. As mudanças de corredor são feitas utilizando a cobertura dada pelo MDC, contudo são feitas de forma lenta. Nesta fase o recuar no terreno por parte dos extremos acontece frequentemente no sentido de receber de costas e dar no apoio. Se não tiver marcação vira e nesse caso é perigoso.

Na fase de criação a referência é o ponta de lança, ou seja, este abre nos corredores laterais se a bola estiver nestes mesmos corredores, mas se o centro de jogo estiver no corredor central (na posse dos médios) o ponta de lança tenta a desmarcação de ruptura entre o central e lateral. AV muito possante e rápido.

Na fase de finalização, se houver situação de cruzamento o AV aparece sempre ao primeiro poste, havendo sempre um jogador à entrada da área para o remate. AV forte no jogo aéreo e nas demarcações de ruptura, jogando frequentemente no limite do fora de jogo.

### TRANSIÇÃO OFENSIVA

Após a recuperação da posse de bola a equipa tenta rapidamente colocar a bola nos corredores laterais, nomeadamente nos extremos (jogadores mais rápidos e fortes no 1 para 1).

Se a recuperação é feita perto da sua baliza bola normalmente é colocada no corredor e em combinações rápidas tentam chegar rapidamente à baliza adversária. Se a recuperação é feita no meio campo ofensivo o objectivo é em menos passes possíveis rematar à baliza. Nesta situação os movimentos de ruptura do avançado são fundamentais. É importante após a perda da bola os nossos defesas encurtarem o espaço no corredor central o mais rapidamente possível.

Neste momento existe muita mobilidade por parte dos jogadores, tentado haver sempre várias linhas de passe para o portador da bola. É importante colocar vários jogadores no centro de jogo para diminuir as linhas de passe e pressionar o portador da bola, impedindo a transição.

O GR opta sempre pelo corredor lateral, tanto através do passe curto como do longo.

### ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

Bloco médio com linhas em 1:4:1:4:1, ou seja, os extremos baixam no terreno para a linha dos médios centro.

Não pressionam os centrais, deixando os mesmos construir à vontade. O AV tira a linha de passe ao MDC. Se a bola é colocada nos nossos laterais os extremos sobem para pressionar. Quando isso acontece o AV sobe e tira a linha de passe aos centrais e um dos médios é quem marca o MDC.

Os jogadores colocam muitos jogadores no centro de jogo, desequilibrando a equipa na ocupação do espaço. Se tivermos capacidade de rodar o centro de jogo podemos encontrar espaço e criar perigo.

O lateral esquerdo e o defesa central esquerdo deles são fracos no 1 contra 1, nunca tendo a ajuda do extremo esquerdo quando este pressiona o lateral. Devemos aproveitar colocando um jogador rápido e forte no 1 contra 1.

GR fraco nos cruzamentos e no jogo de pés. Inconsistente na saída da baliza.

### TRANSIÇÃO DEFENSIVA

A equipa sente dificuldades de esta primeira pressão não funcionar e se a equipa adversária após a recuperação da posse de bola virar o centro de jogo rapidamente.

Os extremos e o jogador 10 têm alguma dificuldade na recuperação posicional, criando espaços no meio campo que poderão ser aproveitados pela nossa equipa.

### OBSERVAÇÕES

O AV tentar ganhar muitos duelos individuais com o corpo.

Equipa forte fisicamente.

## **Esquemas Tácticos**

### OFENSIVOS

Os livres laterais e frontais são marcados pelo jogador 10. Nos indirectos, normalmente a bola é colocada entre a zona da marca de grande penalidade e a pequena área. Nos livres directos a preocupação é colocar a bola o mais próximo possível da trave de forma a explorar a pouca altura do GR.

Cantos do lado direito do ataque marca o jogador 20 e do lado esquerdo o jogador 10. Em ambos as opções são o primeiro ou segundo poste. Por vezes, mas raramente, optam pelo quando curto, colando depois a bola ao segundo poste.

### DEFENSIVOS

Nos livres laterais colocam dois jogadores na barreira (saltam). Ficam dois jogadores à entrada da área e um na frente. Marcação à zona.

Nos livres frontais colocam 4 a 5 jogadores na barreira (saltam). Fica um jogador na frente. Marcação à zona.

Nos cantos existe um jogador em cada poste. Um no início da pequena área, uma linha de três jogadores atrás na linha da pequena área. Uma linha de 2 jogadores à frente da linha de 3 (na zona da grande penalidade). Um jogador à entrada da área e outro jogador fora da área para o contra-ataque.



### **Jogadores mais Influentes**

10 – Muito forte no passe (curto e longo), grande visão de jogo, polivalente

9 – Forte fisicamente, forte no remate, forte no jogo aéreo e nas desmarcações de ruptura

8 – Forte no passe, forte no posicionamento, trabalhador incansável tanto ofensivamente como ofensivamente

### **Jogadores a Explorar**

4 – Jogador lento, dificuldade no 1 contra 1, limitações na construção de jogo

5 – Jogador lento, dificuldade no 1 contra 1, dificuldade com a bola nos pés quando pressionado

20 – Recuperação defensiva lenta, pouco jogo de equipa, não fecha no corredor central

## Anexo F: Questionário do Perfil Psicológico de Prestação

### Questionário - Perfil Psicológico de Prestação

Data de Nascimento:\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Local:\_\_\_\_\_

País:\_\_\_\_\_

Sexo: M ☐ F ☐ ☐

Anos de Competição:\_\_\_\_\_

Anos de Treino:\_\_\_\_\_

Melhor classificação  
conseguida:\_\_\_\_\_

#### Instruções

Este inventário visa identificar o teu nível nas áreas que contribuem mais significativamente para a tua prestação desportiva. Uma vez que conheças estes níveis, ser-te-á possível desenvolver esforços para melhorares. As questões apresentadas foram desenhadas para serem o mais claras e directas possível. A validade dos resultados obtidos depende da tua **honestidade**, daí ser importante que respondas com maior **sinceridade** possível. Não existem respostas certas ou erradas. Para cada uma das situações abaixo descritas coloca um círculo em redor do número que melhor reflectir o que sentes acerca delas. Lê atentamente cada uma das afirmações que se seguem e faz uma **cruz em apenas uma das cinco opções: QUASE SEMPRE, FREQUENTEMENTE, ÀS VEZES, RARAMENTE, QUASE NUNCA.**

#### Questionário

##### 1. Em competição vejo-me mais como um vencido do que um vencedor.

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

##### 2. Durante a competição sinto-me com raiva, zangado ou frustrado.

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**3. Durante a competição, distraio-me e perco a minha concentração.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**4. Antes da competição vejo-me a ter uma prestação perfeita.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**5. Estou bastante motivado para competir ao meu melhor nível.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**6. Ao longo da competição consigo manter positivas as minhas emoções.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**7. Sou positivista nos meus pensamentos ao longo da competição.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**8. Acredito em mim como atleta.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**9. Durante a competição fico nervoso e receoso.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**10. Nos momentos críticos da competição, a minha mente começa a trabalhar a 100 km/h.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**11. Eu pratico mentalmente as minhas habilidades físicas.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**12. Os objectivos que estabeleci para mim próprio fazem com que continue a treinar bastante e bem.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**13. Sou capaz de sentir prazer com a competição mesmo quando as coisas não correm bem.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**14. O meu diálogo interno (self-talk) é negativo ao longo da competição.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**15. Eu perco a minha auto-confiança com uma certa facilidade.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**16. Quando cometo erros ou as coisas não me correm como esperava, começo a ter pensamentos negativos.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**17. Sou capaz de bloquear as emoções negativas e reganhar (readquirir) a minha concentração rapidamente.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**18. Para mim é fácil pensar sobre o meu desporto em imagens.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**19. Eu não tenho que ser instigado para treinar ou competir com maior dedicação. Eu sou o melhor motivador.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**20. Tendo a ficar emocionalmente indiferente quando as coisas se viram contra mim.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**21. Em competição dou sempre 100% do meu esforço independentemente de todo o resto que se possa estar a passar.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**22. Eu posso ter uma prestação que é representativa do máximo do meu talento e capacidade.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**23. Os meus músculos ficam muito tensos durante a competição.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**24. Eu fico despassarado (desorientado) durante a competição.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**25. Antes da competição vejo-me a resolver as situações críticas que possam surgir.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**26. Estou pronto e disposto a dar tudo quando for necessário dar para atingir os meus objectivos.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**27. Eu treino sempre com uma intensidade grande e positiva.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**28. Com o controlo dos meus pensamentos consigo mudar as emoções negativas para emoções positivas.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**29. Mentalmente sou um bom competidor.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**30. Ocorrências incontroláveis como o mau tempo e a arbitragem, irritam-me com certa frequência.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**31. Durante a competição dou por mim a pensar nos erros, oportunidades e riscos que não tomei.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**32. Durante a competição uso imagens que me ajudam a ter uma melhor prestação.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**33. Aborreço-me e apetece-me desistir.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**34. Em competição e em situações difíceis sinto-me desafiado e inspirado.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**35. O meu treinador diz que tenho uma boa atitude.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**36. Eu projecto para os outros a imagem de um competidor confiante.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**37. Eu consigo ficar calmo durante a competição mesmo quando as coisas estão confusas.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**38. Eu perco a minha concentração facilmente.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**39. Quando me visualizo em competição vejo e sinto as coisas vivamente.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**40. Acordo de manhã e sinto-me excitado por saber que vou competir ou treinar.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**41. Praticar esta modalidade dá-me uma grande satisfação e sentido de realização pessoal.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

**42. Consigo transformar crises em oportunidades.**

Quase Sempre ☐ Frequentemente ☐ Às vezes ☐ Raramente ☐ Quase Nunca ☐ ☐

## Anexo G: Convite às equipas



# Convite



O Atlético Clube do Cacém juntamente com a Academia Sporting Cacém e os seus estagiários vão organizar um torneio, o qual decorrerá no dia 7 de Junho de 2012 no complexo Desportivo Joaquim Vieira, Cacém.

O torneio destina-se aos escalões de 1999 (infantis 11). O torneio realizar-se-á com 4 equipas em as mesmas jogarão entre si. A realização deste evento visa a promoção da modalidade bem como, o *fair-play* e a sociabilização entre os participantes.

Gostaríamos de contar com a vossa honrosa presença.

Queríamos também que soubessem que os lanches serão fornecidos pela organização nos dias do torneio.

Aguardamos a vossa resposta até ao próximo dia 21 de Maio.

Saudações desportivas

Atlético Clube do Cacém e Sporting Cacém.

## Anexo H: Programa do Torneio

Equipas:
<b>A – Atlético Clube do Cacém</b>
<b>B – Atlético Clube de Portugal</b>
<b>C – Arsenal 72</b>
<b>D – Rio de Mouro</b>

Hora	Jogos/Actividades
14H	A x B
15H	B x C
16H	C x D
17H	Lanche
17H	A x C
<b>18H</b>	B x D
<b>19H</b>	D x A
<b>20H</b>	Entrega de Diplomas



## Anexo I: Ficha de Jogo do Torneio



FICHA TÉCNICA  
ÉPOCA DE \_\_\_\_/\_\_\_\_



Nome do Clube																		
Cor do Equipamento	Camisola	Calções	Meias	Guarda-Redes	Camisola	Calções	Meias											
Competição																		
Jogo											/	Fase						
												Data		/				
Nome do Campo												Localidade						
Observações do Delegado										Observações do Árbitro								
Resultado Final do Encontro																		
Clube								Clube										
Visitado								Visitante										
Marcadores																		
Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº	Nº			
Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos	Golos			
1º Delegado				2º Delegado				Médico										
BI Nº				BI Nº				BI Nº										
Nome				Nome				Nome										
Advertência				Expulsão				Advertência				Expulsão						
Treinador				Treinador Adjunto				Massagista										
BI Nº				BI Nº				BI Nº										
Nome				Nome				Nome										
Curso Nível I, II, III ou IV				Curso Nível I, II, III ou IV				Curso Nível I, II, III ou IV										
Expulsão				Expulsão				Expulsão										
Advertência				Advertência				Advertência										

Guarda-Redes Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões			Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões		
	Licença nº										1ªA	2ªA/V	V		Licença nº										1ªA	2ªA/V	V
	Nome: _____														Nome: _____												
Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões			Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões		
	Licença nº										1ªA	2ªA/V	V		Licença nº										1ªA	2ªA/V	V
	Nome: _____														Nome: _____												
Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões			Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões		
	Licença nº										1ªA	2ªA/V	V		Licença nº										1ªA	2ªA/V	V
	Nome: _____														Nome: _____												
Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões			Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões		
	Licença nº										1ªA	2ªA/V	V		Licença nº										1ªA	2ªA/V	V
	Nome: _____														Nome: _____												
Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões			Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões		
	Licença nº										1ªA	2ªA/V	V		Licença nº										1ªA	2ªA/V	V
	Nome: _____														Nome: _____												
Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões			Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões		
	Licença nº										1ªA	2ªA/V	V		Licença nº										1ªA	2ªA/V	V
	Nome: _____														Nome: _____												
Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões			Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões		
	Licença nº										1ªA	2ªA/V	V		Licença nº										1ªA	2ªA/V	V
	Nome: _____														Nome: _____												
Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões			Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões		
	Licença nº										1ªA	2ªA/V	V		Licença nº										1ªA	2ªA/V	V
	Nome: _____														Nome: _____												
Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões			Número Nº Jogador Efectivo	Preencher em: futsal/fut7/fut11										a)Cartões		
	Licença nº										1ªA	2ªA/V	V		Licença nº										1ªA	2ªA/V	V
	Nome: _____														Nome: _____												

Capitão	1º Subcapitão	2º Subcapitão
Nº Camisola	Nº Camisola	Nº Camisola

Assinar após conferir as ocorrências

Tomei conhecimento

O delegado

O árbitro

## Anexo J: Questionário do Torneio



Torneio "EAS Cacém"

### Questionário



Coloque um "x" no espaço que considera correto.

1. Classifica de 1 a 4 o quanto gostou da atividade (sendo que 1- não gostaste, 2-gostaste pouco, 3-gostaste e 4- gostaste muito).

R: \_\_\_\_

2. Achas que houve uma boa organização neste torneio?

R: Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

3. Achas que o número de equipas, neste tipo de torneios deve ser maior?

R: Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ É o suficiente \_\_\_\_

4. Gostavas de participar em mais um torneio desta organização?

R: Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

5. Quais são os aspetos a melhorar segundo a tua perspectiva?

R: Os horários \_\_\_\_ A organização \_\_\_\_ A Coordenação \_\_\_\_ Nenhum \_\_\_\_

Outros \_\_\_\_ Quais? \_\_\_\_\_

6. O que pensas do tempo dos jogos?

R: Deviam ser mais longos\_\_\_\_ Deviam ser mais curtos\_\_\_\_

Foram suficientes\_\_\_\_

7. O que achou dos prémios e lanches?

R: Foram suficientes\_\_\_\_ Eram poucos\_\_\_\_ Eram Bastantes\_\_\_\_

8. O que achas te das equipas do torneio?

R: Foram equipas adequadas\_\_\_\_ Não foram equipas adequadas\_\_\_\_

Porquê?\_\_\_\_\_

9. No geral o que achou do torneio? Quais os seus pontos fortes e pontos fracos?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. Outras observações:\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Desde já, pedimos respostas sinceras e de acordo com as perguntas, os questionários serão estritamente confidenciais.

## **Anexo L: Diploma de Participação no Torneio**



# Academia Sporting Cacém

---



## *DIPLOMA DE PARTICIPAÇÃO*

Este diploma é concebido ao Atleta \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_\_, que participou no torneio “Sporting Cacém” ficando no \_\_\_\_º lugar, torneio o qual realizado em 7 de Junho de 2012, dinamizada pelos estagiários do Atlético Clube do Cacém e da Escola Academia Sporting.

Coordenador do Cacém

\_\_\_\_\_  
(Adílio Câmara)

